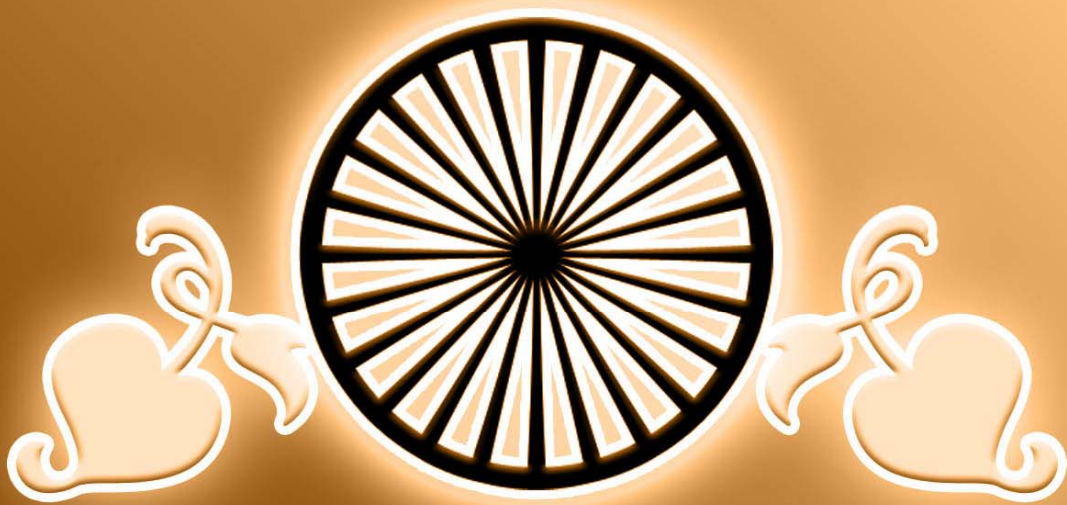


බ්‍රහ්මදත්ත විශ්ව විද්‍යාලය.

සතර සතිපට්ඨාන භාවනා - 03

පටික්කුලමනසිකාර භාවනාව (පිළිතුල් භාවනාව)



සම්පාදක

පූජ්‍ය නාමල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

සතර සතිපට්ඨාන භාවනා - 03

පටික්කුලමහාසිකාර භාවනාව (පිළිකුල් භාවනාව)

සම්පාදක
පූජ්‍ය නාමල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසඳය
ධම්මාරාම යෝගාග්‍රාමය
රයිසාදෙළුව, උග්ගල්බොඩ, ගම්පහ.

විමසීම:- 071 - 4417813 / 072 - 4102400
වෙබ් අඩවිය: www.sadaham.net

පිටු සැකසීම හා මුද්‍රණය
e-Artefacts Technologies
305/5, Hansagiri Road, Gampaha.
Tel: 071-4417813, 077-3021777
Web: www.eartefacts.com

ප්‍රථම මුද්‍රණය : බිනර/2552 (2008 සැප්තැම්බර්)
 දෙවන මුද්‍රණය - සංස්කරණය I : දුරුතු/2552 (2009 ජනවාරි)

Copyright © Sri Saddharma Sansadaya, Dhammarama Yogashramaya - 2009

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදයෙන් ප්‍රකාශිත වෙනත් ධර්මග්‍රන්ථ

- අසිරිමත් දාය - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- සුපිරිසිඳු නිවන් මග - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- ධම්මචක්කපචත්තන සූත්‍රය සහ අමාදම්ඥාස පහළ වීම - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- ආනාපානසති භාවනාව - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- ඉරියාපථ භාවනාව සහ සම්පජ්ඣානුභාවනාව - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- සෙන් පිරිත් සහ තෙසැත්තැඤ්ඤා වන්දනාව - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- මහාසාරෝපම සූත්‍රය - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- ධම්මානුස්සති භාවනාව - පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ.
- ධාතුමනසිකාර භාවනාව - පූජ්‍ය දිප්පිටිගොඩ සෝමඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ.
- නවසීවරීක භාවනාව - පූජ්‍ය දිප්පිටිගොඩ සෝමඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ.
- බුද්ධානුස්සති භාවනාව - පූජ්‍ය දිප්පිටිගොඩ සෝමඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ.
- පරාභව සූත්‍රදේශනාව සහ මහාමඛිගල සූත්‍රදේශනාව - බන්දුල ආනන්ද පෙරේරා.

නැවත මුද්‍රණය සඳහා, සියලු විමසීම්,

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය
 ධම්මාරාම යෝගාශ්‍රමය
 රයිසාදෙළුව, උග්ගල්බොඩ, ගම්පහ.

Tel : 071-4417813 / 072-4102400

E-mail : info@sadaham.net

Web : www.sadaham.net

ධර්මදානය සඳහා දයාකතාවය

- * මතුගම කදිරන්දෙල පින්වත් සෝමපාල කැකිරිදෙණිය උපාසක මහතා විසින් තමාට ධර්මඥානය වර්ධනය වීම සහ නිර්වාණාවබෝධය පිණිස,
- * නුගේගොඩ, පින්වත් පණ්ඩුක මහානාම උපාසක මහතා සහ මහත්මිය විසින් අභාවප්‍රාප්ත රොෂාන් මහානාම පුතණුවන්ට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස සහ තමාට නිදුක් නිරෝගි දීර්ඝායුෂ පැතීම පිණිස,
- * බත්තරමුල්ල, කොස්වත්ත, පින්වත් නිශාන් මහානාම මහතා සහ මහත්මිය විසින් අභාවප්‍රාප්ත රොෂාන් මහානාම සොහොයුරාට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස සහ තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,
- * කැනඩාවේ පදිංචි පින්වත් විමලා වනිගසේකර උපාසිකා මාතාව සහ මහේන්ද්‍ර වනිගසේකර උපාසක මහතා විසින් තමන්හට ධර්මාවබෝධය පිණිස,
- * පින්වත් අනගාරික වාසුකී වික්‍රමසිංහ මහතාණන් විසින් සිය මෑණියන් වන පින්වත් මෙරායා වික්‍රමසිංහ මැතිණියට දීර්ඝායුෂ පැතීම පිණිස හා තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,
- * පින්වත් S. රත්නායක උපාසක මහතා විසින් තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,
- * නුගේගොඩ, කන්දවත්ත පාරේ පින්වත් සමරවික්‍රම මහත්මා සහ මහත්මිය විසින් අභාවප්‍රාප්ත දිනේෂා ගුණවර්ධන දියණියට සහ කේෂාන් ගුණවර්ධන මුනුබුරුට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස,
- * පිළියන්දල, මොරඇඳ පින්වත් C. K. කුරේ උපාසිකා මාතාව විසින් අභාවප්‍රාප්ත දෙමවුපියන් වන D. B. කුමාරපේලි මහතා සහ N. D. J. කුමාරපේලි මහත්මියටත් අභාවප්‍රාප්ත N. D. K. කුරේ මහතාටත් පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස,
- * පින්වත් G. K. සෝමරත්න උපාසක මහතා විසින් තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,
- * පින්වත් පතිරණ මාතාව විසින් අභාවප්‍රාප්ත දෙමවුපියන් ඇතුළු ශ්‍රේණිට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස හා තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,
- * පින්වත් ධම්මිකා උපාසිකා මාතාව විසින් අභාවප්‍රාප්ත දෙමවුපියන්හට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීම පිණිස හා තමාට ධර්මාවබෝධය පිණිස,

මෙම ධර්මදානය සිදු කරන ලදී.

--*--

පෙරවදන

බුදුසසුනක ශ්‍රේෂ්ඨත ම ඉගැන්වීම කෙලෙස් ප්‍රභාණය යි. භාවනා නාමයෙන් කියැවෙනුයේ ඒ සඳහා පුහුණු වන ආකාරය යි. බුද්ධශාසනයේ පැවිදි වන දරුවනට කෙස්-ඳවුල් ඕරෝපණ අවස්ථාවෙහි ම මෙම භාවනා පුහුණුව උගන්වනු ලැබේ. එදා පටන් අද දක්වා ම සිරිතක් වශයෙන් මෙම අවස්ථාවෙහි දී උගන්වන භාවනා මාගීය වන්නේ පිළිකුල් භාවනාව හෙවත් පටික්කුලමනසිකාරය යි. පැවිදි වන දරුවෙකු මුලින් ම ඉගෙන ගන්නා මෙම භාවනා මාගීය කෙතරම් ආනුභාව සම්පන්න ද යත්, එදා මෙදාකුර පැවිදි වූ කුලදරුවන් අතුරින් බොහෝදෙනා කෙස්-ඳවුල් ඕරෝපණයට පෙර තම ඇඳුරුපාණන් වෙතින් උගත් පිළිකුල් භාවනා මාගීය මෙනෙහි කොට කෙස්-ඳවුල් ඕරෝපණය අවසන් වන විට මහරහත්භාවයට පත් වූ අවස්ථා එමට ය. මෙයට දිය හැකි හොඳ ම නිදසුන නම් සිවලී මහරහතන් වහන්සේ ය.

යමෙක් පිළිකුල් භාවනාව මෙනෙහි කරයි නම්, හෙතෙමේ නිවන් දැකීමට පෙරාතුව ම නිවන් රසය වළඳන්නෙක් බව බුද්ධදේශනය යි. එබැවින් පටික්කුලමනසිකාරය නමින් ඔබ අතට පත් වන පිළිකුල් භාවනා මාගීය විස්තර වන මෙම ග්‍රන්ථරාජයා නිවන් රසය කැටි වූ ධර්ම මඤ්ජුසාවෙකි. එම මඤ්ජුසාව විවෘත කොට බලා කරුණු වටහාගෙන ඒ අනුව පුහුණු වීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස ගැන මැනවින් දන්නේ ලොවුතුරා බුදුකෙනෙකුත් පමණි.

නිවන් දැකීමට වෙර දරන්නවුන් විසින් මෙය පරිශීලනය කළ යුතු ම යැ'යි පැවසීමට කිසිවිට මැලි නොවෙමි. අත්තනොමති ගරු නො කොට ප්‍රකරණාගත පෞරාණික ඉගැන්වීම් මාගීය අනුව ම ග්‍රන්ථ සම්පාදනයෙහි උත්සුක වන පුජ්‍ය. නාවල ධම්මානන්ද හිමිපාණන් මෙම කටයුත්තෙහි ලා යෙදීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් බව සොම්නසින් යුතු ව අවධාරණය කර සිටිමින.

ධම්ම. සුවරිතං වරො!

මේ වගට,

ශාසනස්ථිතිකාමී,

නුවරඑළියේ ඤාණසීල ස්ථවිර,
රණගිරිය අරණ්‍ය සේනාසනය,
දේවගිරිය,
දිද්දෙණිය,
මැල්සිරිපුර.

හැඳින්වීම

තුන්ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දඹදිව කුරු රටවාසීන්ට මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරමින් එහි සඳහන් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යටතේ සිවුවැනි භාවනා කර්මස්ථානය වශයෙන් වදාළේ පිළිකුල් භාවනාව පිළිබඳ ව යි. පිළිකුල් භාවනාව වඩා ප්‍රථමධ්‍යාන සමාධිය ඇති කර ගත හැකි අතර එය පාදක කර ගෙන විදර්ශනාවට අවතීර්ණ විය හැකි බැවින් පිළිකුල් භාවනාව විදර්ශනාවට දෙරටුවකි. තව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ මේසිය සූත්‍රයෙහි “රාගස්ස පහානය අසුභා භාවේතබ්බා” යනුවෙන් වදාළ පරිදි කාමරාගය දුරු කිරීම සඳහා වැඩිය යුත්තේ අසුභ භාවනාව යි.

එහි ලා අසුභ භාවනාව එකොළොස්වැදෑරුම් වන බව සාරථමඤ්ජුසා නම් අභිගුත්තරනිකාය - ටීකාවෙහි සඳහන් වේ. එයින් දහයක් ම අවිඤ්ඤාණක දශ - අසුභ භාවනාවෝ ය. එකොළොස්වැන්න නම් සවිඤ්ඤාණක අසුභ භාවනාව වන මෙම පිළිකුල් භාවනාව යි. ඒ අනුව පිළිකුල් භාවනාව වඩන යෝග්‍යාවචරයාට පහසුවෙන් ම කාමරාගය දුරු කළ හැකි වනු ඇත.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි වදාළ මෙම පිළිකුල් භාවනාව වැඩිය යුතු පිළිවෙළ විස්තර වශයෙන් සඳහන් වන්නේ විසුද්ධිමග්ග ග්‍රන්ථයෙහි ය. එනිසා මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පිළිකුල් භාවනාව විස්තර කර ඇත්තේ විසුද්ධිමග්ග ග්‍රන්ථයට අනුව ය. තව ද මෙම ග්‍රන්ථය සංග්‍රහ කිරීමෙහි ලා අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්‍රයන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත ‘සතිපට්ඨාන භාවනා’ ග්‍රන්ථය ද බෙහෙවින් උපකාරී වූ බව සඳහන් කරනුයේ කෘතඥතාපූර්වක ව ය.

මෙම ධර්මග්‍රන්ථය සංග්‍රහ කිරීම සඳහා ආරාධනා කරන ලද්දේ උග්ගල්බොඩ, රයිසාදෙළුවේ පින්වත් ලීනා තිසේරා මාතාව විසිනි. මෙම ධර්මදානයෙන් ජනිත කුසල බලය පින්වත් තිසේරා මහත්මාට හා මහත්මියට ධර්මාවබෝධය පිණිස උපනිශ්‍රය වේවා’යි ආශංසනය කරන අතර ම සම්බුදුසසුනේ චිරස්ථිතිය සඳහා ම හේතු වේවා’යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම ධර්මසංග්‍රහය සම්පාදනය කිරීමෙන් අප විසින් ජනිත කර ගත් ධර්මදූතමය කුසලය අපගේ පරම පූජනීය උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වූ අපවත් වී වදළ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථා සමුත්පාදක ශ්‍රී ආර්යවිලාසවංසාලංකාර සද්ධර්මවාගීශ්වරාචාර්ය පටිපත්තිසෝහන ගණපාමොක්ඛාවරිය මහෝපාධ්‍යාය රාජකීය පණ්ඩිත අතිපූජනීය කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජනවංසාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට අත්පත් වීමෙන් ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන් සුව සැලසේවා!

අපවත් වී වදළ ප්‍රවුෂ්‍යාචාර්ය අතිගරු කිතුලම්පිටියේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ද මෙම ධර්මදූතමය කුසලය අත්පත් වීමෙන් ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන් සුව සැලසේවා!

අපගේ වත්මන් ගෞරවණීය උපාධ්‍යායන් වහන්සේ වන ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාවේ මහෝපාධ්‍යාය, බුත්තල-බුදුගල්ලෙණ අරණ්‍ය සේනාසනාධිවාසී අතිගරු පූජනීය මාවතගම ගුණානන්දභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද මෙම ධර්මදූතමය කුසලයේ බලයෙන් විංශත් ශතවර්ෂාධික කාලයක් ආයුරාරෝග්‍ය ශ්‍රී සම්පත් වර්ධනය වේවා! ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන් සුව අත්විඳීමට මෙම කුසලය ද උපනිශ්‍රය වේවා!

මෙබඳු ධර්මග්‍රන්ථ සම්පාදනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කෙරෙන ශ්‍රැතමයඥනය දියුණු කර ගැනීම සඳහාත් ගැටමුසු තැන් නිරවුල් කර ගැනීම සඳහාත් මාහට පිහිට වූ ද තමන් වහන්සේගේ ඇසුරට පත්වූවන්ව කාරුණික අවවාදයෙන් මෙන් ම ආදර්ශයෙන් සුමගට යොමු කරන්නා වූ ද ශීල - ශ්‍රැත - ප්‍රඥ - චතුර දේශනා විලාසාදි ප්‍රසාදනීය ගුණස්කන්ධයකින් හෙබියා වූ ද ගිලන් ව සිටිමින් පවා ඉතා ඉවසීමෙන් හා කරුණාවෙන් යුතු ව ධර්මය කියා දෙමින් අපගේ දහම් පවස නිවන්නා වූ ද වත්මන් ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාධිපති මහාධර්මකථික ත්‍රිපිටකාචාර්ය මහාකම්මට්ඨානාචරිය අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්මාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට මෙම ධර්මදූතමය කුසල බලයෙන් විංශත් ශතවර්ෂාධික කාලයක් නිදුකින් වැඩසිටීමට ආයුරාරෝග්‍ය ශ්‍රී සම්පත් වර්ධනය වේවා!

ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමා නිවන් සුව අත්විඳීමට මෙම කුසලය ද උපනිශ්‍රය වේවා!

විවිධාකාරයෙන් මාහට උපකාර කරන පොල්ගස්ඔව්ට, දික්භේන, භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි අනුශාසක අතිගරු පූජනීය මීතලාවේ විනීත ස්වාමීන් වහන්සේට ද පූජනීය ග්‍රීසියේ ඤාණදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේට ද දිද්දෙණිය, රණගිරිය අරණ්‍ය සේනාසනාධිවාසී පූජනීය නුවරඑළියේ ඤාණසීල ස්වාමීන් වහන්සේට ද පොල්ගස්ඔව්ට විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානවාසී පූජ්‍ය පිළියන්දල අකුලසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට ද මෙම ධර්මදූතමය කුසල බලයෙන් ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත් හා නිවන් සුව අත්පත් වේවා!

හැදූවැඩූ මවුපිය දෙදෙනා වහන්සේටත් සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කරන දයකකාරකාදී සැමටත් විශේෂයෙන් ම මෙම ග්‍රන්ථයේ පරිගණක මුද්‍රණ කටයුතු සිදු කළ පුණ්‍ය ශ්‍රී තුෂන්ත තරුණ උපාසක මහතාට හා උපේක්ෂා පියරංගිකා මෙනෙවියටත් මුද්‍රණයට දයක වූ සැමටත් මෙම ධර්මදූතමය කුසල කර්මයේ බලයෙන් ධර්මඥාන, භාවනාඥාන වර්ධනය කර ගෙන සුව සේ නිවන් සුව අත්විඳීමට ලැබේවා!

මෙම ධර්මදූතමය කුසල කර්මය සදේවකලෝකයාට ද නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ම හේතු වාසනා වේවා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මෙයට,

සසුන් ලැදි,

පූජ්‍ය නාවල ධම්මානන්ද හිමි.

ධම්මාරාම යෝගාග්‍රාමය,

උග්ගල්බොඩ,

ගම්පහ.

(බිනර - 2552)

පටුන

1. පිළිකුල් භාවනාව	- 09
2. සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය	- 12
3. දශවිධ මනසිකාර කෝසල්ලය	- 17
4. දෙතිස් කුණප කොටස්	- 26
5. කුණප කොටස් සාවද්‍ය ලෙස විස්තර කර ඇති ආකාරය පිළිබඳ උද්‍යරණ කිහිපයක්	- 52
6. පිළිකුල් භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන ආනිසංස	- 54
7. චතුරාර්යසත්‍යයට නැංවීම	- 55

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මාසම්බුද්ධස්ස !!!
භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර වේවා !!!

1. පිළිකුල් භාවනාව

තුන්ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් වූ අර්හත් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර දුකින් මිදෙනු කැමති ශ්‍රාවකයන්ට භාවනා වශයෙන් වැඩිම සඳහා සතර සතිපට්ඨානය දේශනා කරමින් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය යටතේ සම්පජ්ඣ්ඤා භාවනාවට අනතුරු ව පටික්කුලමනසිකාර (අගුහ/පිළිකුල්) භාවනාව වදාළ සේක.

දේශනා පාළිය:- පුන ච පරං භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං උද්ධං පාදතලා අධෝ කේසමත්ථකා තචපරියන්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ මංසං නහාරු¹ අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා² චක්කං හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්ඨසං පිත්තං සෙම්භං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු වසා බේලෝ³ සිඛ්ඝාණිකා⁴ ලසිකා මුත්තන්ති.

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවේ උභතෝ මුඛා මුතෝලි පුරා-
නානාවිහිතස්ස ධඤ්ඤස්ස සෙය්‍යථීදං, සාලීනං වීහිනං මුග්ගානං මාසානං තිලානං තණ්ඩුලානං තමේනං චක්ඛුමා පුරිසෝ මුඤ්චිත්වා පච්චවෙක්ඛෙය්‍ය, ඉමේ සාලි ඉමේ වීහි ඉමේ මුග්ගා ඉමේ මාසා ඉමේ තිලා ඉමේ තණ්ඩුලාති. ඒවමේව බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු ඉමමේව කායං උද්ධං පාදතලා අධෝ-
කේසමත්ථකා තචපරියන්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති. අත්ථි ඉමස්මිං කායේ කේසා ලෝමා නඛා දන්තා තචෝ මංසං නහාරු¹ අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා² චක්කං හදයං යකනං කිලෝමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්ඨසං පිත්තං සෙම්භං පුබ්බෝ ලෝහිතං සේදෝ මේදෝ අස්සු වසා බේලෝ³ සිඛ්ඝාණිකා⁴ ලසිකා මුත්තන්ති.

ඉති අජ්ඣන්තං වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣන්තබහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සී විහරති, සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, අත්ථි කායෝ'ති වා පනස්ස සතිපච්චුපට්ඨිතා හෝති, යාවදේව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතෝ ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති. ඒවම්පි බෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සී විහරති.

(සූත්‍ර පිටකයෙහි ඇතැම් තැනක 1.නභාරු 2.අට්ඨමිඤ්ජං 3.බේලෝ 4.සිඛිසානිකා යනුවෙන් යෙදී ඇත.)

සිංහල අනුවාදය:-

“මහණෙනි, අන්‍ය වූ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන භාවනාවක් දේශනා කරමි. මහණෙනි, මෙම බුදුසසුනෙහි යෝගාවචර භික්ෂුව පාදන්තයෙන් උඩ කේශාන්තයෙන් යට සමෙන් වැසි තිබෙන මේ කයෙහි පිරි ඇති නානාප්‍රකාර අශුවි හෙවත් අපිරිසිදු කුණප කොටස් පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් සලකා බලයි.

‘මේ කයෙහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, චකුගඩු, හදවත, අක්මාව, දලඹුව, බඩදිව (ඇලදිව), පෙණහැලි, බඩවැල්, බඩවැල් බැඳුම්, නො දිරවූ ආහාර, දිරවූ ආහාර (මල), පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේද තෙල්, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳමිදුලු (සන්ධිලාටු), මුත්‍ර යන කුණප කොටස් ඇත’ යනුවෙනි.

මහණෙනි, යම් සේ හැල්, වී, මුං, මෑ, තල, සහල්, ආදි ධාන්‍යයන්ගෙන් පුරවන ලද දෙපස ම කට ඇති මල්ලක් වේ ද, හොඳින් ඇස් පෙනෙන පුරුෂයෙක් එම මල්ලේ කටවල් ලිහා දමා ඇතුළත පිරි ඇති දේ මෙසේ හොඳින් විමසා බලයි. එනම්, ‘මේ හැල් ය, මේ වී ය, මේ මුං ය, මේ මෑ ය, මේ තල ය, මේ සහල් ය’ යනුවෙනි. එපරිද්දෙන් ම යෝගාවචර භික්ෂුව ද පාදන්තයෙන් උඩ කේශාන්තයෙන් යට සමෙන් වැසි තිබෙන

මේ කයෙහි පිරි ඇති නානාප්‍රකාර අශුවි හෙවත් අපිරිසිදු කුණප කොටස් පිළිකුල් වශයෙන් නුවණින් සලකා බලයි. එනම්, 'මේ කයෙහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, වකුගඩු, හදවත, අක්මාව, දලඹුව, බඩදිව (ඇලදිව), පෙණහැලි, බඩවැල් බැඳුම්, නො දිරවූ ආහාර, දිරවූ ආහාර (මල), පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේද තෙල්, කඳුළු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සදම්දුලු (සන්ධිලාටු), මුත්‍ර යන කුණප කොටස් ඇත' යනුවෙනි.

මෙසේ ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ස්වකීය ශරීරයෙහි පිළිකුල් බව නුවණින් දකිමින් (කායානුපස්සි ව) වාසය කරයි. බාහිර වශයෙන් අන්‍යයන්ගේ ශරීරයන්හි පිළිකුල් බව නුවණින් දකිමින් (කායානුපස්සි ව) වාසය කරයි. කලින් කලට තමාගේ මෙන් ම අන්‍යයන්ගේ ශරීරවල පිළිකුල් බව නුවණින් දකිමින් (කායානුපස්සි ව) වාසය කරයි.

කුණප කොටස්වලින් යුතු මෙම කයෙහි හටගැනීම (සමුදය) අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. මෙම කයෙහි අභාවය-නැති වීම (වය) අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි. මෙම කයෙහි හටගැනීම හා අභාවය (සමුදය-වය) අනුව නුවණින් දකිමින් වාසය කරයි.

සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නැති හුදෙක් කුණප කොටස්වලින් යුතු රූප කයක් ඇතැ'යි යනුවෙන් සිහිය එළඹ සිටියි. ඒ සිහිය තව දුරටත් විදර්ශනාශ්‍රීත හා ඒ සමගින් යෙදුණු සිහිය දියුණු වීම පිණිස පවතී. (මෙම අවබෝධයෙන් යුතු යෝගාවචර භික්ෂුව) තෘෂ්ණා-දෘෂ්ටීන්ගෙන් තොර ව වාසය කරයි. ස්කන්ධ ලෝකයෙහි කිසිවක් 'මම ය, මාගේ ය' යනුවෙන් උපාදනයෙන් දැඩි ව නො ගනී. මහණෙනි, යෝගාවචර භික්ෂුව මෙසේත් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයෙහි යෙදී වාසය කරයි.

2. සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය

පටික්කුලමනසිකාර භාවනාව හෙවත් පිළිකුල් භාවනාව බුද්ධෝත්පාද කාලයක - බුද්ධශාසනයක ම විද්‍යමාන වන භාවනාවකි. කායගතාසති භාවනාව, සවිඤ්ඤාණක-අසුභ භාවනාව යන නම්වලින් හැඳින්වෙන්නේත් මෙම පිළිකුල් භාවනාව ම ය. පිළිකුල් භාවනාව වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් පළමු ව පිළිකුල් භාවනාවට අදාළ සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය (ඉගෙනීමේ කුසලතාව) හා දශවිධ මනසිකාරකෝසල්ලය (මෙතෙහි කිරීමේ කුසලතාව) පිළිබඳ ව දැන ගත යුතු ය. සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය නම්,

1. වචසා - වචනයෙන් කීම.
2. මනසා - සිතින් මෙතෙහි කිරීම.
3. වණ්ණතෝ - කුණප කොටසෙහි වර්ණය දැනගැනීම.
4. සණ්ඨානතෝ - කුණප කොටසෙහි සටහන-හැඩය දැනගැනීම.
5. දිසතෝ - කුණප කොටස පිහිටි දිශාව දැනගැනීම.
6. ඕකාසතො - කුණප කොටස පිහිටි තැන සලකා ගැනීම.
7. පරිච්ඡේදතෝ - කුණප කොටසෙහි පිරිසිදීම දැනගැනීම.

(1) වචසා - දෙතිස් කුණපයන් කොටස් කර ගෙන වචනයෙන් සජ්ඣායනා කිරීම.

I 'තච' පඤ්චකය

අනුලෝම: කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචෝ

පටිලෝම: තචෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

II 'වක්ක' පඤ්චකය

අනුලෝම: මංසං, නභාරු¹, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා², වක්කං

පටිලෝම: වක්කං, අට්ඨිමිඤ්ජා², අට්ඨි, නභාරු¹, මංසං, තචෝ, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

III 'පප්ඵාස' පඤ්චකය

අනුලෝම: හදයං, යකනං, කිලෝමකං, පිහකං, පප්ඵාසං
පටිලෝම: පප්ඵාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං,
චක්කං, අට්ඨමිඤ්ජා², අට්ඨි, නහාරු¹, මංසං, තච්චේ,
දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

IV 'මඤ්චග' පඤ්චකය

අනුලෝම: අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං,
මඤ්චගං
පටිලෝම: මඤ්චගං, කර්සං, උදරියං, අන්තගුණං,
අන්තං, පප්ඵාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං,
චක්කං, අට්ඨමිඤ්ජා², අට්ඨි, නහාරු¹, මංසං, තච්චේ,
දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

V 'මේද' ඡක්කය

අනුලෝම: පිත්තං, සෙම්භං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ,
මේදෝ
පටිලෝම: මේදෝ, සේදෝ, ලෝහිතං, පුබ්බෝ, සෙම්භං,
පිත්තං, මඤ්චගං, කර්සං, උදරියං, අන්තගුණං,
අන්තං, පප්ඵාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං,
චක්කං, අට්ඨමිඤ්ජා², අට්ඨි, නහාරු¹, මංසං, තච්චේ,
දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

VI 'මුත්ත' ඡක්කය

අනුලෝම: අස්සු, වසා, බේලෝ³, සිඛිසාණිකා⁴, ලසිකා,
මුත්තං
පටිලෝම: මුත්තං, ලසිකා, සිඛිසාණිකා⁴, බේලෝ³, වසා,
අස්සු, මේදෝ, සේදෝ, ලෝහිතං, පුබ්බෝ, සෙම්භං,
පිත්තං, මඤ්චගං, කර්සං, උදරියං, අන්තගුණං,
අන්තං, පප්ඵාසං, පිහකං, කිලෝමකං, යකනං, හදයං,
චක්කං, අට්ඨමිඤ්ජා², අට්ඨි, නහාරු¹, මංසං, තච්චේ,
දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

(ඇතැම් තැනක,

1. නහාරු = නහාරු ලෙස ද
2. අට්ඨමිඤ්ජු = අට්ඨමිඤ්ජු ලෙස ද
3. බේලෝ = බේලෝ ලෙස ද
4. සිඛිසාණකා = සිඛිසාණිකා ලෙස ද සඳහන් වේ.)

මෙලෙස සිය-දහස්වර අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනා කළ යුතු ය. කර්මස්ථානය ප්‍රගුණ වන්නේ එවිට ය. එසේ ප්‍රගුණ කළ කල්හි කුණප කොටස්වලින් අවධානය බැහැර වෙමින් සිත ඒ-මේ අත නො දුවයි. කුණප කොටස් හොඳින් ප්‍රකට වේ. ඉතිවැට පෙළක් මෙන් පිළිවෙලින් කුණප කොටස් සියල්ල ප්‍රකට ව වැටහෙන්නට පටන් ගනී.

(2) මනසා - දෙතිස් කුණපයන් සිතින් මෙනෙහි කිරීම.

වචනයෙන් සජ්ඣායනා කර හොඳින් ප්‍රගුණ කර ගත් පසු අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් කුණප කොටස් සිතින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. වචනයෙන් සිදු කරන සජ්ඣායනාව ප්‍රගුණ ව තිබීම මනසින් කරන මෙනෙහි කිරීමට ප්‍රත්‍යයයක් හෙවත් උපකාරයක් වන අතර දෙතිස් කුණපයන් එකිනෙක අනුලෝම-ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සිතින් මෙනෙහි කිරීම කුණපයන්ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

(3) වණ්ණතෝ - දෙතිස් කුණපයන්ගේ වර්ණය දැනගැනීම.

එනම්, කෙස් ආදී කුණප කොටස් කවර වර්ණයකින් දිස්වන්නේ දැයි කියා වර්ණය අනුව ද පිළිකුල් බව සලකා ගත යුතු ය.

(4) සණ්ඨානතෝ - දෙතිස් කුණපයන්ගේ සටහන, හැඩය දැනගැනීම.

එනම්, කෙස් ආදී කුණප කොටස් කවර නම් සටහනකින්, හැඩයකින් යුක්ත වේ දැයි කියා සටහන අනුව ද පිළිකුල් බව සලකා ගත යුතු ය.

(5) දිසතෝ - කුණප කොටස් පිහිටි දිශාව දැනගැනීම.

මේ ශරීරයෙහි නාභියෙන් ඉහළ කොටස වනාහි උඩ දිශාව ය. නාභියෙන් පහළ කොටස යට දිශාව ය. උද්ගරණයක් ලෙස කෙස් පිහිටා තිබෙන්නේ ශරීරයේ උඩ දිශාවෙහි ය.

(6) ඕකාසතෝ - කුණප කොටස් පිහිටි තැන සලකා ගැනීම.

මෙතම් කුණප කොටස් ශරීරයේ මෙතම් ස්ථානයෙහි මෙතම් අවකාශයෙහි පිහිටා ඇතැයි යනුවෙන් ඒ ඒ කුණප කොටස් පිහිටි තැන - අවකාශය සලකා ගත යුතු ය. උද්ගරණයක් ලෙස කෙස් පිහිටා තිබෙන්නේ හිස්කබල වෙළා පිහිටි සම මත ය.

(7) පරිච්ඡේදතෝ - කුණප කොටසෙහි පිරිසිදීම දැනගැනීම.

සභාගපරිච්ඡේද හා විසභාගපරිච්ඡේද යනුවෙන් පිරිසිදීම දෙකක් ඇත.

1. සභාගපරිච්ඡේද - මෙතම් කුණප කොටස් උඩින්-යටින් හා සරසින් මෙතම් කුණප කොටස්වලින් හෝ අවකාශයෙන් වෙන් වී ඇත්තේ ය, යනුවෙන් සලකා ගැනීම ය.
2. විසභාගපරිච්ඡේද - එනම්, කුණප කොටස්වල අමිශ්‍රභාවය සලකා ගැනීම ය. උද්ගරණයක් ලෙස 'කෙස් වනාහි ලොම් නො වේ. ලොම් වනාහි කෙස් නො වේ.' මෙසේ කුණප කොටස් එකිනෙක මුසු නො වන ලෙස වෙන් කර හඳුනා ගත යුතු ය.

මෙලෙස සජ්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය උගන්වන කර්මස්ථානාවාර්යයන් වහන්සේ විසින් මෙම කුණප කොටස් ඒ ඒ සූත්‍ර දේශනාවල අසුභ-මනසිකාරය හා ධාතු-මනසිකාරය සඳහා වෙන් වෙන් ව භාග්‍යතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර ඇති තැන් පිළිබඳ ව යෝග්‍යවචරයාට සිහිපත් කර දිය යුතු ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි මෙම කුණප කොටස් පිළිබඳ ව වදාරන ලද්දේ අසුභ-මනසිකාරය සඳහා ය. මහාහත්ථිපදෝපම, මහාරාහුලෝවාද, ධාතුවිහඬග ආදී

සූත්‍රදේශනාවල මෙම කුණප කොටස් පිළිබඳ ව වදරන ලද්දේ ධාතු වශයෙන් බැලීම සඳහා ය. කායගතාසති සූත්‍රයෙහි වනාහි කුණප කොටස්වල වර්ණය අරමුණු කර ගෙන කසිණ භාවනාවට යොමු වන යෝගාවචරයන් සඳහා සතර ධ්‍යාන පිළිබඳ ව වදරා ඇත. එහි ලා කුණප කොටස් පිළිබඳ ව ධාතු වශයෙන් වදරන ලද්දේ විදර්ශනා භාවනාව සඳහා ය. කුණප කොටස් පිළිකුල් වශයෙන් බැලීම වදරන ලද්දේ සමථ භාවනාව සඳහා ය. ඒ අනුව මෙම උපදෙස් මාලාව ඉදිරිපත් කෙරෙන්නේ සමථ භාවනාව සඳහා බව මතක තබා ගත යුතු ය.

3. දශවිධ මනසිකාර කෝසල්ලය

පටික්කුලමනසිකාර භාවනාව හෙවත් පිළිකුල් භාවනාව වඩනු කැමති යෝගාවචරයන් විසින් පළමුවෙන් සජ්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය දෑන ගෙන අනතුරු ව දශවිධ මනසිකාරකෝසල්ලය (මෙතෙහි කිරීමේ කුසලතාව) පිළිබඳ ව මනා ව කරුණු වටහා ගත යුතු ය. දශවිධ මනසිකාරකෝසල්ලය නම්,

- (1) අනුපුබ්බතෝ - අනුපිළිවෙළින් මෙතෙහි කිරීම.
- (2) නාතිසීසතෝ - ඉක්මන් නො වී මෙතෙහි කිරීම.
- (3) නාතිසනිකතෝ - පමා නො වී මෙතෙහි කිරීම.
- (4) වික්ඛේපපටිබාහනතෝ - සිත විකෂිප්ත වීම දුරු කරමින් මෙතෙහි කිරීම.
- (5) පණ්ණත්තිසමතික්කමනතෝ - නාම ප්‍රඥප්තිය ඉක්මවා යමින් පිළිකුල් බව මෙතෙහි කිරීම.
- (6) අනුපුබ්බමුඤ්චනතෝ - සිතට ප්‍රකට ව නො වැටහෙන කොටස් අත්හරිමින් මෙතෙහි කිරීම.
- (7) අප්පනාතෝ - අර්පණා (ප්‍රථමධ්‍යාන) සමාධිය ලැබීම.

(8)-(9)-(10) තයෝ සුත්තන්තා - සූත්‍රාන්ත තුන අනුව මෙතෙහි කිරීම.

(1) අනුපුබ්බතෝ - දෙතිස් කුණපයන් සජ්ඣායනා කිරීමේ පටන් ම කුණප කොටස් අනුපිළිවෙළින් මෙතෙහි කිරීමට පුරුදු විය යුතු ය. දෙතිස් කුණපයන් අතරින් ඇතැම් කුණපයක් අත්හැර මෙතෙහි කරන විට භාවනා සම්පත්ති වශයෙන් ලැබිය යුතු ආස්වාදය නො ලැබීමෙන් භාවනාව සමාද්ධියට පත් නො වේ. එය වනාහි ලී කැබලි දෙතිසකින් යුතු ඉණිමගක නගින්නෙකු එකක් හැර එකක් නගින්නේ නම්, ඉක්මනින් ම වෙහෙසට පත් වන්නේ යම් සේ ද එමෙනි. එනිසා ආරම්භයෙහි දී කොටස් දෙතිස අනුපිළිවෙළින් මෙතෙහි කිරීමට පුරුදු විය යුතු ය.

(2) නාතිසීසතෝ - අනුපිළිවෙළින් දෙතිස් කුණපයන් මෙනෙහි කරන යෝගාවචරයා ඉක්මන් නො වී මෙනෙහි කිරීමට පුරුදු විය යුතු ය. ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කරන විට අනුපිළිවෙළින් කුණප කොටස් මෙනෙහි කර ගෙන යනවා විනා විත්තේකාග්‍රතාවක් ඇති වන ලෙසින් කුණප කොටස් සිතට ප්‍රකට නො වේ. එනිසා භාවනාවේ විශේෂත්වයක් ඇති නො වේ. ඉක්මන් නො වී මෙනෙහි කළ යුතු ය'යි උපදෙස් දී ඇත්තේ එහෙයිනි.

(3) නාතිසනිකතෝ - ඉක්මන් නො වී දෙතිස් කුණපයන් මෙනෙහි කරන්නාක් මෙන් ම පමා නො වී මෙනෙහි කිරීමට ද පුරුදු විය යුතු ය. ඉතා සෙමින් කුණප කොටස් මෙනෙහි කරන යෝගාවචරයාට භාවනා වැඩීම ප්‍රමාද වේ. එනිසා විශේෂයකට පත් වීමට දුෂ්කර වේ. ඉතා සෙමින් මෙනෙහි නො කළ යුතු ය'යි උපදෙස් දී ඇත්තේ එහෙයිනි.

(4) වික්ඛේපපටිබාහනතෝ - කමටහනින් බැහැර වූ විවිධ අරමුණු කරා සිත දිවයමින් සිතෙහි වික්ෂිප්තභාවයක් ඇති වීම වැළැක්විය යුතු ය. මහත් වූ ප්‍රපාතයක් සහිත කඳු බෑවුමක පිහිටි අභිපාරක ගමන් කරන මනුෂ්‍යයෙක් තමා තබන පියවර ගැන සැලකිලිමත් නො වී වටපිට බැලීමට උත්සාහ කළහොත් පියවර වැරදී මහත් වූ ප්‍රපාතයට වැටෙන්නේ ය. එලෙසින් ම යෝගාවචරයාගේ සිත බාහිර වූ විවිධ අරමුණු කරා දිවයන්නේ නම්, කමටහන පිරිහී භාවනාව අඩාල වන්නේ ය. එනිසා සිත වික්ෂිප්ත නො වන ලෙස ඉතා සැලකිල්ලකින් කුණප කොටස් මෙනෙහි කළ යුතු ය.

(5) පණ්ණත්තිසමතික්කමනතෝ - 'කෙස්', 'ලොම්' ආදී නාමයෝ වනාහි කුණප කොටස් හැඳින්වීමට යෙදුණු ප්‍රඥප්තීහු ය. කමටහන ක්‍රමයෙන් වැඩෙන විට එම නාම-ප්‍රඥප්තිය ඉක්මවා යමින් කුණප කොටස්වල පිළිකුල් බවෙහි ම සිත පිහිටුවිය යුතු ය. ඇතැම් ග්‍රීෂ්ම කාලවල දී ගම්වල ජලය දුර්ලභ වූ විට මනුෂ්‍යයෝ කැලෑ තුළ සැඟවී තිබෙන ලිං, පොකුණු ආදිය සොයා ගෙන ජලය ලබා ගැනීමට ඒ තැන්වලට පහසුවෙන් යාම සඳහා තල්පත් ආදී මගසලකුණු තැනින් තැන

පිහිටුවා තබති. එම මගසලකුණු අනුව යමින් වනය තුළ පිහිටි ලිං, පොකුණු වෙත පහසුවෙන් ළඟා වෙති. මෙලෙස මනුෂ්‍යයෝ එම මගසලකුණු අනුව නිරන්තරයෙන් ම ගමන් කරන විට මාර්ගයක් ඉබේට ම මෙන් සකස් වේ. මාර්ගය හඳුනා ගත හැකි ලෙස සකස් වූ පසු කලින් පිහිට වූ මගසලකුණුවලින් තව දුරටත් ප්‍රයෝජනයක් නො වන්නේ, මාර්ගය දැන් ප්‍රකට බැවිනි. මාර්ගය ප්‍රකට වූ පසු කැමති විටෙක ඒ පොකුණු වෙත ගොස් ජලය ලබා ගැනීමේ පහසුව මනුෂ්‍යන්ට සැලසේ. එලෙසින් ම ආරම්භයෙහි දී ‘කේසා’ (කෙස්), ලෝමා (ලොම්)’ යනාදී වශයෙන් නාම-ප්‍රඥප්තිය අනුව මෙනෙහි කරන විට එම කුණප කොටස්වල පිළිකුල් බව ක්‍රමයෙන් සිතට ප්‍රකට වේ. එවිට කෙස්, ලොම් ආදී නාම-ප්‍රඥප්තිය ඉක්මවා යමින් කුණප කොටසෙහි පිළිකුල් බව අනුව ම සිත පිහිටුවිය යුතු ය.

(6) අනුපුබ්බමුඤ්චනතෝ - යම් කුණප කොටසක් සිතට ප්‍රකට ව නො වැටහේ ද එබඳු කොටස් අත්හරිමින් මෙනෙහි කිරීමට පුරුදු විය යුතු ය. අසුභ භාවනාව වඩන ආධුනික යෝගාවචරයාට මූල දී කෙස්වලින් මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ කල්හි මූත්‍ර දක්වා ම මනසිකාරය පැවැත්විය හැකි වේ. මූත්‍රවලින් මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ කල්හි කෙස් දක්වා ම මනසිකාරය පැවැත්විය හැකි වේ. එහෙත් දිගින් දිගට ම මෙනෙහි කර ගෙන යන විට යෝගාවචරයාට ඇතැම් කුණප කොටස් පමණක් ප්‍රකට ව අරමුණු වන අතර ඇතැම් කුණප කොටස් ප්‍රකට ව අරමුණු නො වේ. එවිට ප්‍රකට ව අරමුණු වන කුණප කොටස් පමණක් ගෙන මෙනෙහි කළ යුතු ය. ප්‍රකට ව අරමුණු නො වන කුණප කොටස් මෙනෙහි කිරීම අත්හළ යුතු ය. මෙලෙස මෙනෙහි කරන කුණප කොටස් ගණන දෙකක් වූ කල්හි එයින් ද වඩාත් ප්‍රකට ව අරමුණු වන කුණප කොටස පමණක් ගෙන අර්පණා සමාධිය ලැබෙන තෙක් පිළිකුල් වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඒ පිළිබඳ උපමාවක් මෙසේ යි. තල්ගස් දෙතිසක් ඇති වනයක වෙසෙන වඳුරෙකු අල්වාගැනීමට තැත් කරන වැද්දෙක් වඳුරා සිටි තල්ගසේ කොළයකට ඊතලයෙන් විද සෝෂා කරයි. එවිට එම වඳුරා පිළිවෙලින් තල්ගසින් තල්ගසට පනිමින් අවසානයෙහි පිහිටි ගස දක්වා පැනගෙන ගොස් එහි

සැඟ වී සිටියි. වැද්ද එම ගස ළඟට ගොස් පෙර සේ ම තල්කොළයකට විදි ශබ්ද කළ කල්හි වඳුරා ගසින් ගසට පිළිවෙළින් පනිමින් ගොස් නැවත මුලින් ම සිටි තල්ගසට නැගෙයි. වැද්ද නැවතත් එම ගස සමීපයට ගොස් වඳුරා බිය ගන්වයි. මෙම ක්‍රියාව දිගින් දිගට සිදු වන විට වෙහෙසට පත් වන වඳුරා අනුපිළිවෙළින් පැන යාම නවතා වැද්ද ළඟට පැමිණ ශබ්ද කළහොත් පමණක් වෙනත් ගසකට මාරු වෙයි. අවසානයෙහි එක ගසක නවතින වඳුරා පැනීම නවතා වැද්ද විසින් ඊතලයෙන් විදිනු ලබන කල්හිත් තල්ගසේ කරටිය බදුගෙන එහි ම සිටියි. එම උපමා කථාවෙහි අර්ථය යෝගාවචරයා විසින් සලකා ගත යුතු වන්නේ මෙපරිද්දෙනි. එනම් වනයෙහි පිහිටි තල්ගසේ දෙතිස් මෙන් යෝගාවචරයා තම කයෙහි පිහිටි දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳ ව සලකා ගත යුතු ය. සිත වනාහි නො සන්සුන් වඳුරා මෙනි. සිත දමනය කර ගැනීමට සුදුනම් වන යෝගාවචරයා වනාහි වඳුරා අල්වාගැනීමට තැත් කරන වැද්ද මෙනි. දෙතිස් කුණපයන් අරමුණු කරමින්, ඇසුරු කරමින් පවතින යෝගාවචරයාගේ සිත වනාහි තල්වනයෙහි වඳුරාගේ විසීම මෙනැ'යි දත යුතු ය. වඳුරා මුලින් ම සිටි තල්ගසෙහි කොළයකට වැද්ද ඊතලයෙන් විදි සෝෂා කළ කල්හි වඳුරා තල්ගසින් තල්ගසට මාරු වෙමින් ගොස් අවසන් තල්ගසෙහි සිටීම මෙන්, අසුභ භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා කෙස්වලින් මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කොට පිළිවෙළින් දෙතිස් කුණපයන් මෙනෙහි කරමින් ගොස් අවසන් කුණපයෙහි සිත පිහිටුවයි. ප්‍රතිලෝම මනසිකාරය පිළිබඳ ව ද එනමින් ම සලකා ගත යුතු ය. අනතුරු ව වැද්ද විසින් සෝෂා කළ කල්හි පමණක් වඳුරා වෙනත් ගසකට පනින්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාගේ සිතට ද ඇතැම් කුණප කොටස් පමණක් විශේෂයෙන් ප්‍රකට වීම සිදු වේ. අවසානයෙහි දී වැද්ද විසින් ඊතලයෙන් විදිනු ලබන කල්හිත් වඳුරා, තමා බදු ගත් තල්ගසේ කරටිය අත් නො හරින්නාක් මෙන් යෝගාවචරයා ද අවසානයට මෙනෙහි කරන කුණප කොටස් දෙකින් වඩාත් ප්‍රකට කුණප කොටස අරමුණු කර ගෙන අර්පණාවට සිත නංවයි.

(7) අප්පනාකෝ:- පරිකර්ම-භාවනා, උපචාර-භාවනා සාර්ථක වීමෙන් අර්පණා-සමාධිය (එනම් ප්‍රථමධ්‍යානය) ලැබීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. එක් එක් කුණප කොටසකින් වෙන් වෙන් වූ අර්පණා-සමාධීන් ලැබිය හැකි ය.

දශවිධ මනසිකාරකෝසල්ලයට අයත් මෙම කරුණු මැනවින් සම්පූර්ණ කළ යෝගාවචරයාට අසුභ භාවනාව පාදක කර ගෙන අර්පණා-සමාධිය ලබා අනතුරු ව විදර්ශනා භාවනාව ද සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් මාර්ග - ඵල - නිවන් සුව සාක්ෂාත් කර ගත හැකි වේ.

පිළිකුල් භාවනාව වඩනු කැමති යෝගාවචරයා අධිචිත්ත සූත්‍රය, සීතිභාව සූත්‍රය, බොජ්ඣංගකෝසල්ල සූත්‍රය යන සූත්‍රාන්ත තුන අසා-කියවා කරුණු දැන ගෙන ඒ අනුව වීර්යය හා සමාධිය සමබර ලෙසින් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ ව පුහුණු විය යුතු ය. දශවිධ මනසිකාරකෝසල්ලය සම්පූර්ණ වන්නේ එවිට ය. මෙලෙස සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය ද දශවිධ මනසිකාරකෝසල්ලය ද මනා ව දැන පුහුණු කර ගෙන උභයකෝසල්ල වශයෙන් ම භාවනා කර්මස්ථානය ප්‍රගුණ කර ගැනීමට යෝගාවචරයා සමත් විය යුතු ය.

(8) අධිචිත්ත සූත්‍රය

“මහණෙනි, අධිචිත්ත හෙවත් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වැඩීමෙහි යෙදුණු භික්ෂුව විසින් කලින් කලට නිමිති තුනක් හෙවත් කරුණු තුනක් මෙතෙහි කළ යුතු ය. එනම්, කලින් කලට සමාධි (ඒකාග්‍රතා) - නිමිත්ත මෙතෙහි කළ යුතු ය. කලින් කලට පග්ගහ (වීර්ය) - නිමිත්ත මෙතෙහි කළ යුතු ය. කලින් කලට උපේක්ෂා (සති-මධ්‍යස්ථ) - නිමිත්ත මෙතෙහි කළ යුතු ය. මහණෙනි, ඉදින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝගාවචර භික්ෂුව සමාධි-නිමිත්ත පමණක් ම මෙතෙහි කරන්නේ (වඩන්නේ) නම්, සිත කුසිත බවට පත් විය හැකි වන්නේ ය. මහණෙනි, ඉදින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝගාවචර භික්ෂුව පග්ගහ-නිමිත්ත පමණක් ම මෙතෙහි කරන්නේ (වඩන්නේ) නම්, සිත

උද්ධව්වයට (විසිරුණු බවට) පත් විය හැකි වන්නේ ය. මහණෙනි, ඉදින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝගාවචර භික්ෂුව උපේක්ෂා-නිමිත්ත පමණක් ම මෙනෙහි කරන්නේ (වඩන්නේ) නම්, සිත ආසුවයන් ක්ෂය වීම පිණිස මනා කොට සමාහිත නො වන්නේ ය. මහණෙනි, සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝගාවචර භික්ෂුව කලින් කලට සමාධි-නිමිත්ත, පශ්ගත-නිමිත්ත හා උපේක්ෂා-නිමිත්ත මෙනෙහි කරන්නේ නම් එසේ වඩනු ලැබූ සමාහිත සිත මෘදු ද කර්මණ්‍ය ද ප්‍රභාස්වර ද වෙයි. එමෙන් ම වහා නො බිඳෙනසුලුත් වෙයි. ආසුවයන් ක්ෂය වීම පිණිස සිත මැනවින් සමාහිත වූයේත් වෙයි. මහණෙනි, ඒ පිළිබඳ ව මෙසේ වටහා ගත යුතු ය. රන්කරුවෙක් හෝ රන්කරුවාගේ අතවැසියා හෝ උදුනක් (අඟුරු කබලක්) සකස් කොට එම උදුන්මුවෙහි ගිනි දල්වයි. අතතුරු ව ඩැහිඅඬුවෙන් රන් කැබලි ගෙන උදුන්මුවෙහි බහා කලින් කලට ගිනි පිඹීයි; කලින් කලට දිය ඉසීයි; කලින් කලට රන් පදම් වූයේ ද? නො වූයේ දැයි කියා සොයා බලයි. මහණෙනි, ඉදින් රන්කරුවා හෝ රන්කරුවාගේ අතවැසියා ගිනි පිඹීම පමණක් ම කරන්නේ නම්, ඒ රන් දැව් යන්නේ ය. රන්කරුවා හෝ රන්කරුවාගේ අතවැසියා දිය ඉසීම පමණක් ම කරන්නේ නම්, ඒ රන් නිව් යන්නේ ය. රන්කරුවා හෝ රන්කරුවාගේ අතවැසියා රන් පදම් වූ බව හෝ පදම් නො වූ බව සෙවීම පමණක් ම කරන්නේ නම්, ඒ රන් නිසි ලෙස පදම් නො වන්නේ ය. මහණෙනි, රන්කරුවා හෝ රන්කරුවාගේ අතවැසියා කලින් කලට ගිනි පිඹීමෙන් ද කලින් කලට දිය ඉසීමෙන් ද කලින් කලට සොයා බැලීමෙන් ද රන් පදම් කරන නිසා ඒ රන් මෘදු ද කර්මණ්‍ය ද ප්‍රභාස්වර ද වෙයි. පහසුවෙන් නො බිඳෙනසුලු ව කර්මාන්තයන්ට යෝග්‍ය බවට පත් වෙයි. එලෙස නිසි ලෙස පදම් වූ රනින් කුණ්ඩලාභරණ, මාල ආදී එම රන්කරුවා කැමති වන ආභරණයක් තැනිය හැකි වෙයි. මහණෙනි, එපරිද්දෙන් ම සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වැඩීමෙහි යෙදුණු යෝගාවචර භික්ෂුව විසින් කලින් කලට නිමිති තුනක් හෙවත් කරුණු තුනක් මෙනෙහි කළ යුතු ය. එනම්, කලින් කලට සමාධි (ඒකාග්‍රතා) - නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතු ය.

කලින් කලට පශ්ගහ (වීරය) - නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතු ය. කලින් කලට උපේක්ෂා (සති-මධ්‍යස්ථ) - නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතු ය. මහණෙනි, ඉදින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව සමාධි-නිමිත්ත පමණක් ම මෙනෙහි කරන්නේ (වඩන්නේ) නම්, සිත කුසිත බවට පත් විය හැකි වන්නේ ය. මහණෙනි, ඉදින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව පශ්ගහ-නිමිත්ත පමණක් ම මෙනෙහි කරන්නේ (වඩන්නේ) නම්, සිත උද්ධව්වයට (විසිරුණු බවට) පත් විය හැකි වන්නේ ය. මහණෙනි, ඉදින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව උපේක්ෂා-නිමිත්ත පමණක් ම මෙනෙහි කරන්නේ (වඩන්නේ) නම්, සිත ආසුවයන් ඤය වීම පිණිස මනා කොට සමාහිත නො වන්නේ ය. මහණෙනි, සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වඩන යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව කලින් කලට සමාධි-නිමිත්ත, පශ්ගහ-නිමිත්ත හා උපේක්ෂා-නිමිත්ත මෙනෙහි කරන්නේ නම් එසේ වඩනු ලැබූ සමාහිත සිත මෘදු ද කර්මණ්‍ය ද ප්‍රභාස්වර ද වෙයි. එමෙන් ම වහා නො බිඳෙනසුලුත් වෙයි. ආසුවයන් ඤය වීම පිණිස සිත මැනවින් සමාහිත වූයේත් වෙයි. එසේ මැනවින් සමථ-විපස්සනා චිත්තසමාධිය වැඩූ යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව විශිෂ්ට නුවණින් සාක්ෂාත් කළ යුතු යම් ධර්මයක් තමා තුළ ඇති කර ගැනීම පිණිස සිත නැඹුරු කරන්නේ නම්, ඒ ඒ ධර්ම ලැබීමට කරුණු, හේතු ඇති කල්හි එම ධර්ම ලැබීමට හැකි (භව්‍ය) වන්නේ ය.”

(9) සීතිභාව සූත්‍රය

“මහණෙනි, ධර්ම (කරුණු) සයකින් යුතු භික්ෂුව අනුත්තර සිසිල් බව (සීතිභාව) නම් වූ නිවන සාක්ෂාත් කිරීමට සුදුස්සෙක් වෙයි. එම ධර්ම සය කවරේ ද?-

- (1) මහණෙනි, මෙහි (බුදුසසුනෙහි) යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව යම් අවස්ථාවක සිතට නිග්‍රහ (සමාධියෙන් දමනය කිරීම) කළ යුතු නම්, එම අවස්ථාවෙහි සිතට නිග්‍රහ කරයි.
- (2) මහණෙනි, මෙහි යෝග්‍යාවචර භික්ෂුව යම් අවස්ථාවක සිත

වීරයයෙන් නගා සිටුවිය යුතු නම්, එම අවස්ථාවෙහි සිත වීරයයෙන් නගා සිටුවයි.

- (3) සිත සමාධියෙන් පහන් කළ යුතු, සතුටු කළ යුතු අවස්ථාවන්හි එසේ සිත සතුටු කරවයි.
- (4) යම් අවස්ථාවක සිත උපේක්ෂාවෙන් තැබිය යුතු නම්, එම අවස්ථාවෙහි සිත උපේක්ෂාවෙන් තබයි.
- (5) පණිකාධිමුත්තික හෙවත් මාර්ග-ඵල සාක්ෂාත් කිරීමේ අදහසින් යුතු වෙයි.
- (6) නිවනෙහි ඇලුණු සිතැත්තෙක් වෙයි.

මහණෙනි, මෙම ධර්ම සයෙන් යුතු භික්ෂුව අනුත්තර සිසිල් බව (සීතිභාව) නම් වූ නිවන සාක්ෂාත් කිරීමට සුදුස්සෙක් වෙයි.

(10) බොජ්ඣංගකෝසල්ල සූත්‍රය

“එලෙස ම මහණෙනි, යම් අවස්ථාවක සිත ථීනමිද්ධය නිසා හැකිළී ගියේ ද එම අවස්ථාව පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට සුදුසු අවස්ථාවක් නො වේ,” යනුවෙන් එම සූත්‍රයෙහි අර්පණා සමාධිය ලැබීම පිණිස ඇති කර ගත යුතු කුසලතාව පිළිබඳ ව සඳහන් වේ. (මෙහි සඳහන් ව ඇත්තේ සූත්‍ර ප්‍රදේශයක් පමණි.)

අසුභ භාවනාවෙන් අර්පණා සමාධිය ලබනු කැමති යෝගාවචරයෝ සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය සම්පූර්ණ කර ගෙන අනතුරු ව දැනවිම මනසිකාරකෝසල්ලය සම්පූර්ණ කර ගැනීම සඳහා මෙම සූත්‍රාන්ත තුන ද මැනැවින් අධ්‍යයනය කර එහි අර්ථය සිහි තබා ගත යුතු ය.

පිළිකුල් භාවනාව වඩනු කැමති යෝගාවචරයා තම කර්මස්ථානාවාර්යයන් වහන්සේ සමගින් එක ම විහාරයෙහි වසන්නේ නම් සියලු විස්තර සහිත ව සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය හා දැනවිම මනසිකාරකෝසල්ලය උගත යුතු වන්නේ නැත. එහෙත් කර්මස්ථානාවාර්යයන් වහන්සේගෙන් වෙන් ව වෙනත් සෙනසුනක වසනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් සප්තවිධ උග්ගහකෝසල්ලය හා දැනවිම මනසිකාරකෝසල්ලය විස්තර වශයෙන් ම ඉගෙන

ගෙන ගැටමුසු තැන් නිරවුල් කර ගත යුතු ය.

කර්මස්ථානාවාර්යයන් වහන්සේ සමගින් වෙසෙන යෝගාවචරයාට අසුභ භාවනාව ආරම්භ කරන ආකාරය පමණක් දැන ගෙන භාවනාව ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට ඉන් මතු කළ යුතු දේ අසා දැන ගත හැකි ය. අනතුරු ව භාවනා කිරීමට නො ගැළපෙන සෙනසුන් බැහැර කොට සුදුසු සෙනසුනක වාසය කරමින් කුඩා පළිබෝධ ආදිය ද දුරු කොට පිළිකුල් භාවනාව පිළිබඳ පරිකර්ම හෙවත් මූලික ව සිදු කළ යුතු දේ සම්පූර්ණ කර ගත යුතු ය. එසේ පරිකර්ම සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙහි දී පළමුවෙන් කෙස්වල නිමිත්ත ගත යුතු ය. ඒ කෙසේ ද? කෙස්ගසක් හෝ දෙකක් ගලවා, අත්ල මත තබා ගෙන එහි වර්ණය විනිශ්චය කර ගත යුතු ය. කෙස් කපා දමා ඇති තැනක තිබෙන කෙස් හෝ කැඳ බඳුනෙහි, දිය බඳුනෙහි වැටී තිබෙන කෙස්ගස් දෙස හෝ බලා නිමිත්ත ගැනීම සුදුසු ය. දුටුවේ කළු කෙස් නම්, වර්ණය කළු වශයෙන් ද දුටුවේ සුදු කෙස් නම්, වර්ණය සුදු වශයෙන් ද මිශ්‍ර වර්ණ කෙස්වල අධික ව තිබෙන වර්ණය අනුව ද වර්ණය මෙතෙහි කළ යුතු ය. කෙස්වල නිමිත්ත සලකා ගන්නේ යම් සේ ද එලෙසින් තවපසද්වකයෙහි ම (එනම්, කෙස්-ලොම් - නිය - දත් - සම යන පසෙහි ම) සටහන බලා නිමිත්ත ගත යුතු ය.

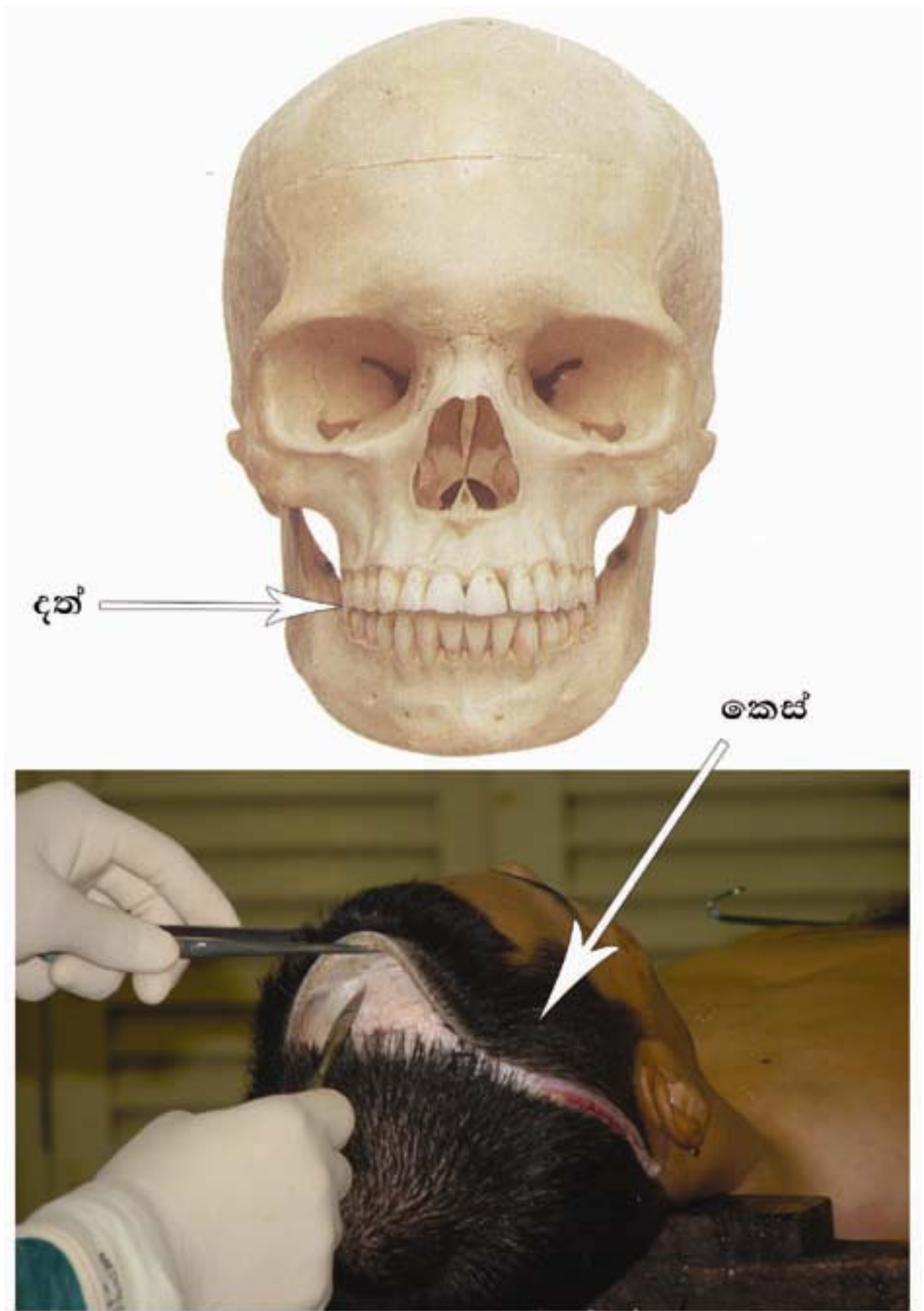
මෙලෙස එම කුණප කොටස්වල නිමිත්ත ගෙන සියලු කොටස් වණ්ණ (වර්ණය), සණ්ඨාන (සටහන), දිසා (පිහිටි දිශාව/උඩ-යට), ඕකාස (පිහිටි තැන) හා පරිච්ඡේද (පිරිසිදීම) වශයෙන් පස් අයුරකින් විනිශ්චය කර ගෙන නැවත වණ්ණ (වර්ණය), සණ්ඨාන (සටහන), ගන්ධ (දුගඳ), ආසය (ආශ්‍රිත කුණප), ඕකාස (පිහිටි තැන) වශයෙන් පස් අයුරකින් පිළිකුල් බව සිතට අරමුණු කර ගත යුතු ය.

4. දෙතිස් කුණප කොටස්

1. කේසා (හිසකෙස් - head hair)
 - I. වර්ණය - කෙස් ප්‍රකෘති වර්ණයෙන් කළු පැහැති ය. (ඇතැමුන්ගේ කෙස් දුඹුරු-තඹ පැහැයෙන් ද යුතු ය.)
 - II. සටහන - දිග, වටකුරු තුලා දණ්ඩක් (තරාදි දණ්ඩක්) බඳු ය.
 - III. දිශාව - නාභියෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
 - IV. පිහිටි තැන - දෙපසින් කන්සිළු දෙකින් ද ඉදිරියෙන් නළල් තලයෙන් ද පිටුපසින් ගලවළයෙන් ද සීමා වූ හිස්කබල වෙළා පිහිටි තෙත් සම කෙස් පිහිටි තැන යි.
 - V. පරිච්ඡේද - හිස වසා පිහිටි සමෙහි වී ඇටයක අග පමණ ඇතුළට පිවිස ඇති කෙස් මූල කෙස්ගසෙහි යට සීමාව ය. ඉහළින් ආකාශයෙන් ද සරසින් කෙස්ගසින් ම ද පිරිසිදු ඇත. කෙස්ගස් දෙකකින් එක් කොටසක් නො සෑදේ. (එනම්, එක් එක් කෙස්ගස ම එක් කොටසකි) මේ සභාග-පරිච්ඡේදය යි. කෙස් වනාහි ලොම් නො වේ. ලොම් වනාහි කෙස් ද නො වේ. එසේ ම කෙස් සෙසු කුණප කොටස් තිස්ඵක සමගින් ද මිශ්‍ර වීමක් නැත. කෙස් වනාහි අන් කුණප කොටස් සමගින් අමිශ්‍ර වූ එක් කුණප කොටසකි. මෙය 'විසභාග-පරිච්ඡේදය' යි.

කෙස්වල පිළිකුල් බව විනිශ්චය කර ගැනීම

කෙස් වනාහි වර්ණයෙන් (වණණ) ද පිළිකුල් ය. සටහනින් (සණ්ඨාන) ද පිළිකුල් ය. ගන්ධයෙන් (ගන්ධ) ද පිළිකුල් ය. ආශ්‍රිත කුණපයන්ගේ (ආසය) වශයෙන් ද පිළිකුල් ය. පිහිටි තැන (ඕකාස) වශයෙන් ද පිළිකුල් ය. ඉතා යහපත් ලෙස පිළියෙළ කළ කැඳ බඳුනක හෝ බත් බඳුනක කෙස්ගසක් බඳු යමක් දුටු කල 'මෙහි කෙස් මිශ්‍ර ව ඇත. මෙය ඉවත දමන්නැ'යි කියා එම ප්‍රණීත භෝජනය පවා පිළිකුල් කරනු ලැබේ. මෙලෙස කෙස් වර්ණයෙන් ද පිළිකුල් ය. රාත්‍රී අඳුරෙහි ආහාර ගන්නා විට කෙස්වල සටහන ඇති නියඳ කෙන්දක් බඳු යමක් අතෙහි ස්පර්ශ වුවහොත් එම ප්‍රණීත භෝජනය ද පිළිකුල් කරනු ලැබේ. මෙලෙස කෙස් සටහනින් ද පිළිකුල් ය. හිස-තෙල් ගැල්වීම්, මල්



ගැසීම, සුවඳ වර්ග ආලේප කිරීම ආදියෙන් පිළියම් නො කරන හිසකෙස්වල දුර්ගන්ධය ඉතා පිළිකුල් සහගත ය. එයටත් වඩා ගින්නෙන් පිළිස්සෙන කෙස්වල දුර්ගන්ධය ඉතා පිළිකුල් සහගත ය. කෙස් වනාහි වර්ණයෙන් හා සටහනින් පිළිකුල් නො වුණත් ගන්ධයෙන් නම්, පිළිකුල් ම ය. ගම්වල කසල එක්වන අපිරිසිදු දිය-අගල්, වළවල් ආදියෙහි හටගන්නා පලා වර්ග ආහාරයට ගැනීමට නාගරික මනුෂ්‍යයෝ පිළිකුල් කරති. එමෙන් ම සැරව, ලේ, මල, මුත්‍ර, පිත්, සෙම් ආදි අපිරිසිදු සෙසු කුණප කොටස් මත හටගත් බැවින් කෙස් ද ආශ්‍රිත කුණපයන්ගේ වශයෙන් ඒකාන්තයෙන් ම පිළිකුල් ය.

කෙස් වනාහි අශුවි ගොඩක හටගත් පුස් මෙන් සෙසු අපිරිසිදු කුණප කොටස් තිස්එක මත ය, හටගෙන තිබෙන්නේ. එමෙන් ම සොහොන්-බිම් හා කසල ගොඩවල හටගත් පලා මෙන් ද ගොහොරු මඩෙහි හටගත් නෙළුම්, මානෙල් ආදිය මෙන් ද අපිරිසිදු සෙසු කුණප කොටස් මත හටගත් බැවින් ඉතා පිළිකුල් ය. මෙය කෙස් පිළිබඳ 'ඕකාස' හෙවත් පිහිටි තැන වශයෙන් පිළිකුල් බව යි. මෙලෙස සෙසු කොටස් පිළිබඳ වත් වර්ණය - සටහන - ගන්ධය - ආශ්‍රිත කුණප කොටස් - පිහිටි තැන වශයෙන් පස් ආකාරයකින් පිළිකුල් බව නිශ්චය කර ගත යුතු ය.

2. ලෝමා (ලොම්- body hair)

- I. වර්ණය - ලොම් සාමාන්‍යයෙන් කළු-පිගුවන් (දුඹුරු-තඹ ආදි) වර්ණයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - අග නැවුණු තල්මුල් බඳු සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - කෙස් පිහිටි අවකාශය හා අත්-තල, පා-තල ආදිය හැර ශරීරය වෙළා පිහිටි අවශේෂ සම මත බොහෝ සෙයින් පිහිටා ඇත.
- V. පරිවෘත්තය - ශරීරය වෙළා පිහිටි සමෙහි ලෙහෙඬියෙක් තරම් යටට බැසගත් මුල් තලයෙන් ද ඉහළින් අහසින් ද සරසින් ලොම්-ගසින් ම ද පිරිසිදී ඇත. ලොම්-ගස් දෙකකින් එක් කොටසක් නො සෑදේ. මේ සහාග

පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

3. නබා (නියපොතු - nails)

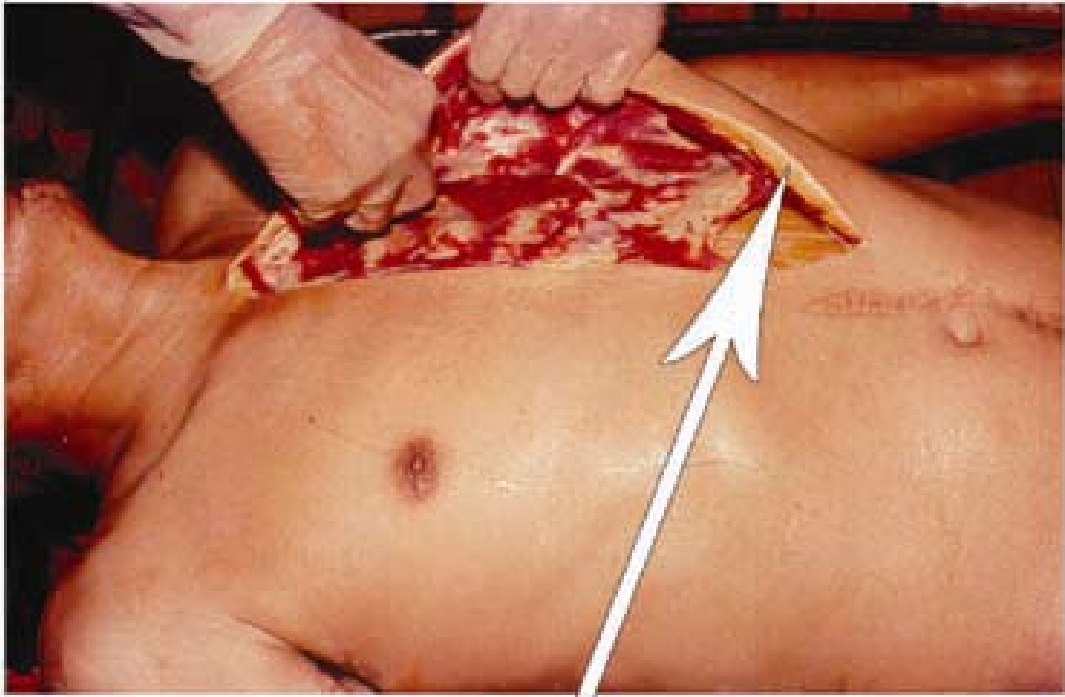
- I. වර්ණය - නියපොතු විස්ස සාමාන්‍යයෙන් සුදු පැහැති ය.
- II. සටහන - මාලු කොරපොතු බඳු සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - ඇඟිලි අග මතුපිට පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - ඇඟිලි අග පිහිටි මාංසයෙන් ද අහසින් ද සරසින් නියපොත්තෙන් ම ද පිරිසිදු ඇත. නියපොතු දෙකකින් එක් කොටසක් නො සෑදේ. මේ සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

4. දන්තා (දත් - teeth)

- I. වර්ණය - පිරිපුන් දත් ඇතියෙකුට දත්ඇට දෙතිසක් ඇති අතර ඒවා සාමාන්‍යයෙන් සුදු පැහැති ය.
- II. සටහන - ඒ ඒ දත් විවිධ වූ සටහනින් යුතු ය. යටි හනුවෙහි මැද ඇති දත් සතර මැටි පිඬක පිළිවෙළින් සිටවූ ලබුඇට සතරක් බඳු ය. එම දත්වලට දෙපසින් පිහිටි දත් දෙක එක් මුලක් හා එක් අගක් ඇති බැවින් ඉද්ද මල් කැකුළක් බඳු ය. ඉන් දෙපස ඇති මුල් දෙකක් සහ අග් දෙකක් ඇති දත් දෙක කරත්ත අඩලියක් බඳු ය. ඉන් දෙපස මුල් තුනක් සහ අග් තුනක් ඇති දත් දෙක බැගින් ද මුල් සතරක් සහ අග් සතරක් ඇති දත් දෙක බැගින් ද පිළිවෙළින් පිහිටා ඇත. උඩු දත්ඇත්තෙහි ද එසේ ම දත් පිහිටා ඇත.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - උඩු හා යටි හනු-ඇට මත පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - යටින් හනු-ඇටයෙහි පිහිටි ස්වකීය මූල තලයෙන් ද උඩින් ආකාශයෙන් ද සරසින් දකින ම ද පිරිසිදු ඇත. දත් දෙකකින් එක් කොටසක් නො සෑදේ. මේ සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

5. තවෝ (සම - skin)

- I. වර්ණය - මුළුමහත් ශරීරය වෙළා පවතින සම මත තිබෙන



සම



කළු-පිගුවන් ආදී වර්ණයන්ගෙන් යුතු සියුම් සිවිය එක්තැන් කළහොත් ඩෙබර ඇටයක් පමණ වේ. එම සිවියට යටින් පිහිටි සම සාමාන්‍යයෙන් සුදු පැහැති ය. ගින්නෙන් පිළිස්සීම, ආයුධවලින් තුවාල වීම ආදී හේතූන් නිසා සිවිය විවර වූ කල්හි යටින් පිහිටි සමෙහි සුදු පැහැති බව ප්‍රකට වේ.

II. සටහන - සම වනාහි ඒ ඒ ශරීර අවයවවල සටහනින් යුතු ය. පා ඇඟිලිවල සම පටපණු කෝෂ බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටිපා සම පාවහන් (සපත්තු) සමක් වැනි ය. කෙණ්ඩාවල සම බත්මුලක් එතු තල්පතක් බඳු ය. කලවෙහි සම වනාහි දිය පිරවූ දිග පසුම්බියක් බඳු ය. ආනිසඳු සම වනාහි දිය පිරුණු පට (රෙදි) පෙරහනක් බඳු ය. පිටෙහි සම ලැලිපුවරුවක් එතු සමක් බඳු ය. උදරයෙහි සම වනාහි වීණා ඔරුවක් එතු සමක් බඳු ය. පපුවෙහි සම බොහෝ සෙයින් සතරැස් සටහනින් යුතු ය. බාහුවල සම ඊතල කොපුවක් (උරයක්) එතු සමක් බඳු ය. පිටි-අත්වල සම දූලිපිහි කොපුවක් හෝ පණා කොපුවක් බඳු සටහනින් යුතු ය. ගෙලෙහි සම ග්‍රීවා-සැට්ටයක් බඳු සටහනින් යුතු ය. මුහුණෙහි සම වනාහි ලොකු කුඩා සිදුරු සහිත දෙබර කුඩයක් බඳු ය. හිසෙහි සම පාත්‍රා පසුම්බියක් බඳු සටහනින් යුතු ය.

සම පිළිබඳ ව පිළිකුල් වශයෙන් සලකන යෝග්‍යාවචරයා උඩුතොලෙහි පටන් ඉහළට නුවණින් සලකමින් පළමු ව මුහුණ වසා සිටි සම නුවණින් වෙන් කර ගත යුතු ය. අනතුරු ව නළල වසා තිබෙන සම ද හිස්කබල වසා තිබෙන සම ද නුවණින් වෙන් කර ගනිමින් පාත්‍ර පසුම්බියටත් පාත්‍රයටත් අතරින් අත දමන්නාක් මෙන් හිස්කබල හා සමත් අතර තිබෙන සම්බන්ධය නුවණින් වෙන් කොට වටහා ගත යුතු ය. අනතුරු ව කඳෙහි සම ද අනුලෝම-ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දකුණු හා වම් අත්වල සම ද අනතුරු ව පිටෙහි සම ද නුවණින් වෙන් කර ගෙන අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දකුණු හා වම් පාවල සම ද අනතුරු ව අනුක්‍රමයෙන් වස්ති - උදර - හෘදය - ගෙල

යන ප්‍රදේශවල සම ද නුවණින් වෙන් කර ගත යුතු ය. ගෙලෙහි සම වෙන් කර ගත් පසු යටි හනුවෙහි සම නුවණින් වෙන් කර ගෙන යටිතොල දක්වා ම නුවණින් වෙන් කර ගනිමින් අවසානයට පමුණුවා ගත යුතු ය. මෙසේ ඕළාරික සම නුවණින් වෙන් කර ගන්නා විට සියුම් තැන් ද ප්‍රකට වේ.

III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.

IV. පිහිටි තැන - සම වනාහි මුළු ශරීරය ම වෙළා ආවරණය කරමින් පිහිටා ඇත.

V. පරිච්ඡේද - යටින් පිහිටි තලයෙන් ද උඩින් අවකාශයෙන් ද පිරිසිඳී ඇත. මෙය සමෙහි සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය වනාහි කෙස්වල මෙනි.

6. මංසං (මස් - flesh)

I. වර්ණය - සාමාන්‍යයෙන් ගණනින් නවසියයක් වන මාංසපේශී කැල මලක පැහැය බඳු රක්ත වර්ණයෙන් යුතු ය.

II. සටහන - ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල පිහිටි මස්පිඬු විවිධ සටහනින් යුතු ය. කලවෙහි මස්පිඬු ඇඹරුම් ගලෙහි දගල බඳු සටහනින් යුතු ය. ආනිසද මස්පිඬු මැටියෙන් කළ උඳුනක කෙළවර මැටිපිඬු බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටෙහි මස්, තල් හකුරු පටලයක් බඳු සටහනින් යුතු ය. දැලවර (ඉළඇට දෙපස) මස් ලී රූපයක බඳෙහි තුනී ලෙස ආලේප කළ මැටිපිඬු බඳු සටහනින් යුතු ය. පපුවෙහි මස් වනාහි සිටගෙන බිම හෙළු මැටිපිඬු බඳු ය. බාහු යුගලයෙහි මස්පිඬු වනාහි හමගසා දෙකට නවා තැබූ මහමිතුණක් බඳු ය. මෙලෙස ඕළාරික මස්පිඬු නුවණින් සම්මර්ශනය කරන විට සියුම් තැන් ද ප්‍රකට වේ.

III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.

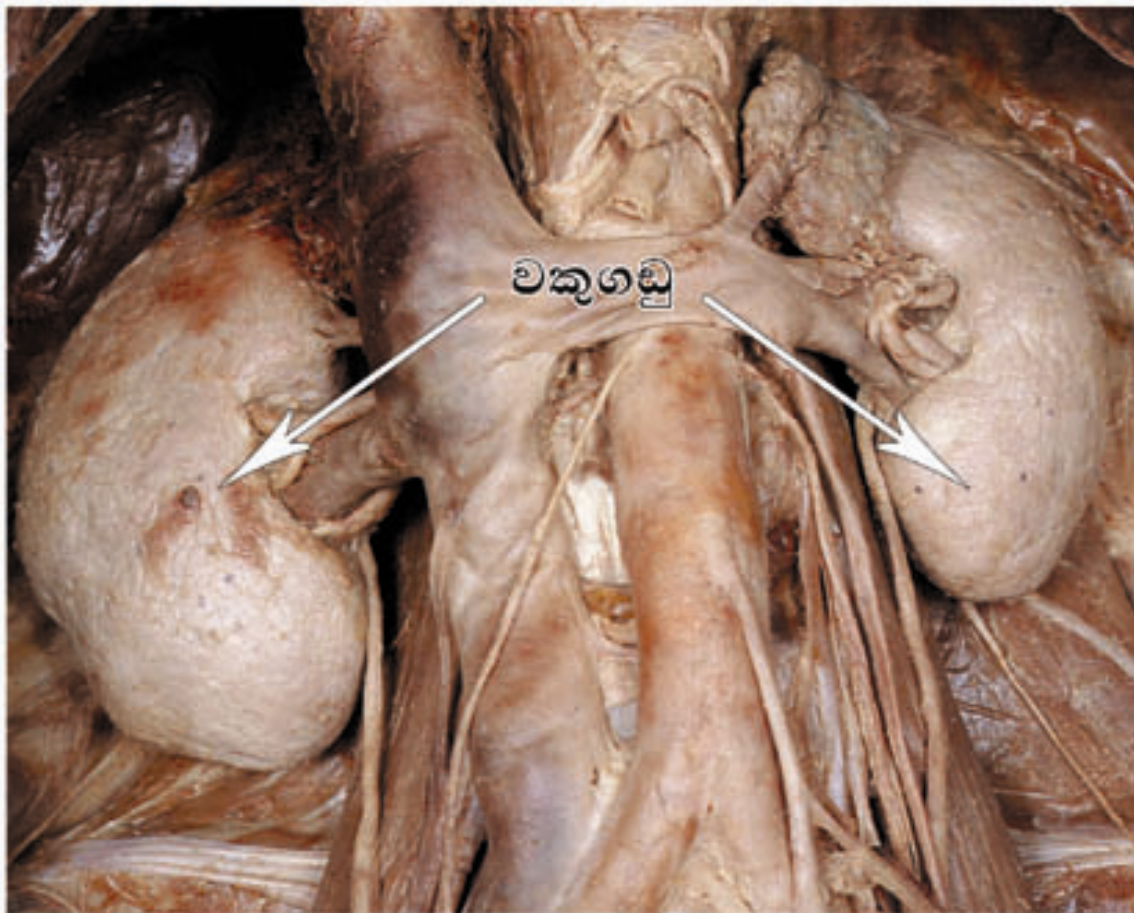
IV. පිහිටි තැන - ශරීරයෙහි පිහිටි ඇට තුන්සියයකට වැඩි වූ ඇටසැකිල්ල ආලේප කරමින් පිහිටා ඇත.

V. පරිච්ඡේද - යටින් ඇටසැකිල්ලෙන් ද උඩින් සමෙන් ද සරසින් මස්පිඬුවෙන් ම ද පිරිසිඳී ඇත. මෙය මස්වල

සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය වනාහි කෙස්වල මෙනි.

7. නහරු/නහරූ (නහර /බන්ධන හා කණ්ඩරා - sinews)

- I. වර්ණය - ගණනින් නවසියයක් පමණ වන නහර සාමාන්‍යයෙන් සුදු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - නානා සටහන් ඇති නහර අතරින් ගෙලෙහි ඉහළ සිට ඉදිරිපසින් ශරීරය වෙළා ගෙන පහළට බසින මහනහර පසකි. එසේ ම පිටුපසින් ශරීරයේ පහළට බසින මහනහර පසකි. එලෙස ම දකුණුපසින් සහ වම්පසින් පහළට බසින මහනහර පසකි. දකුණු අත වෙළා ගෙන ඉහළ සිට පහළට බසින නහර පසක් අතෙහි ඉදිරිපසින් සහ පසුපසින් ඇත. වම් අතෙහි ද එසේ ම ඇත. දකුණු පාදය වෙළා ගෙන ඉහළ සිට පහළට බසින නහර පසක් පාදයෙහි ඉදිරිපසින් සහ පසුපසින් ඇත. වම් පාදයෙහි ද එසේ ම ඇත. 'ශරීරධාරක' හා 'කණ්ඩර' නමින් හැඳින්වෙන මහනහර සැටක් කය වෙළා ගෙන සිරුරෙහි ඉහළ සිට පහළට බසින අතර ඒවා හාතාවාරිය අල බඳු සටහනින් යුතු ය. ඊට කුඩා වූ ඒ ඒ ශරීර ප්‍රදේශ වෙළා ගෙන පිහිටි කුඩා වූ නහර නූල් - ලණු බඳු සටහනින් යුතු ය. ඊටත් වඩා කුඩා නහර රසකිඳුවැල් බඳු සටහනින් යුතු ය. ඊටත් වඩා කුඩා වූ නහර මහවිණා තත් බඳු සටහනින් යුතු ය. එයින් අන්‍ය වූ නහර දළ නූල් බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටි-අත් හා පිටි-පාවල නහර පක්ෂිපාද බඳු සටහනින් යුතු ය. හිසෙහි පිහිටි නහර ළඳරුවන්ගේ හිසට දමන දෑලක් බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටෙහි නහර වනාහි අවුවෙහි වනන ලද තෙත් දෑලක් බඳු සටහනින් යුතු ය. ඒ ඒ අඟපසඟ අනුව ගිය අවශේෂ නහර ඇඟ ලූ දෑල් සැට්ටයක් බඳු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට යන දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - මුළු ශරීරයෙහි ම ඇටසැකිල්ල වෙළා ගෙන ඇට සම්බන්ධ කරමින් පිහිටා ඇත.



- V. පරිච්ඡේද - යටින් ඇටසැකිල්ලෙන් ද උඩින් සමෙන් හා මසින් ද සරසින් නහරවලින් ම ද පිරිසිඳී ඇත. මෙය නහරවල සහාග පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය වනාහි කෙස්වල මෙනි.

8. අට්ඨි (ඇට - bones)

- I. වර්ණය - දෙතිස් දත්-ඇට හැර තුන්සියයක් පමණ වූ සෙසු ඇට පිළිකුල් සුදු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - පා ඇඟිලි අග පුරුක්-ඇට සටහනින් ඉඟිනි ඇට බඳු ය. අනතුරු ව ඇති මැද පුරුක්-ඇට සටහනින් කොස්-ඇට බඳු ය. මුල් පුරුක්-ඇට, පණා-බෙර (උඩැක්කි) බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටි පා-ඇට සටහනින් තැලූ හාතාවාරිය අල රැසක් බඳු ය. විළිඹු-ඇට වනාහි පිටකටුව ඉවත් කළ එකැටි තල්ගෙඩියක මදය බඳු සටහනින් යුතු ය. ගොප්-ඇට යුගලය ඒකාබද්ධ ක්‍රීඩාගෝල යුගලයක් බඳු සටහනින් යුතු ය. ගොප්-ඇට මත කෙණ්ඩා-ඇට පිහිටි තැන් වනාහි පතු ඉවත් නො කරන ලද ඉඳිබඩයක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කුඩා කෙණ්ඩා-ඇට කුඩා දුනු දණ්ඩක් බඳු සටහනින් යුතු ය. මහකෙණ්ඩා-ඇට මලානික සර්ප පිටක් බඳු සටහනින් යුතු ය. දණ-ඇට වනාහි එක් පසෙකින් ගෙවී ගිය හැඳි පියල්ලක් බඳු සටහනින් යුතු ය. දණ-ඇට කෙණ්ඩා-ඇටවල පිහිටි තැන වනාහි අතිශයින් තියුණු අග ඇති ගව අඟක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කලවා-ඇට වනාහි නො සම ලෙස සසින ලද වෑ-පොරෝ මීටක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කලවා-ඇට, කට්-ඇටවල පිහිටීමට සමීප තැන ක්‍රීඩාගෝලයක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කලවා ඇට කට්-ඇට හා සන්ධි වූ තැන මුදුන සිඳින ලද විශාල දෙඹ ගෙඩියක් බඳු සටහනින් යුතු ය. ඒකාබද්ධ වූ කට්-ඇට යුගලය වනාහි කුඹල් උදුනක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කට්-ඇට යුගලය වෙන් කොට ගත් කල්හි කම්මල් කුළුගෙඩියක බැඳි යකඩ වළලු වැනි සටහනින් යුතු ය. කොඳු ඇට පෙළ කෙළවර පිහිටි ආනිසද-ඇට වනාහි යටිකුරු කළ සර්ප පෙණයක් බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටකටු-ඇට අටළොස

අූට



වනාහි ඇතුළු පැත්තෙන් එක පිට එක හකුළා තබන ලද සුදු රියම් පටි පෙළක් බඳු සටහනින් යුතු ය. පරාල-ඇට විසිහතර අතරින් නො පිරිපුන් පරාල-ඇට නො පිරිපුන් දෑකැති බඳු සටහනින් යුතු ය. පිරිපුන් පරාල-ඇට පිරිපුන් දෑකැති බඳු සටහනින් යුතු ය. පරාල-ඇට සියල්ල ම පියාපත් විහිදුවා ගත් සුදු කුකුළෙකුගේ පියාපත් බඳු ය. උර-ඇට තුදුස (14) වනාහි දිරාපත් වූ රියමැදිරියක් හෙවත් කරත්ත අඹරාවක් බඳු සටහනින් යුතු ය. පපු-ඇටය වනාහි හැඳි-පත්තක් වැනි සටහනින් යුතු ය. අකු-ඇට යුගලය කුඩා අත්-වෑ දණ්ඩක් බඳු සටහනින් යුතු ය. පතු-ඇට යුගලය වනාහි එක් පසෙකින් මඳක් ගෙවී ගිය සිංහල උදලු තලයක් වැනි සටහනින් යුතු ය. බාහු-ඇට යුගලය කැඩපත් මිටක් බඳු සටහනින් යුතු ය. අග්‍රබාහු-ඇට යුගලය තල්අංකුර - කඳ බඳු සටහනින් යුතු ය. මැණික්කටු-ඇට වනාහි එකට අලවා තබන ලද සුදු රියම් පටක් බඳු සටහනින් යුතු ය. පිටි-අත්-ඇට වනාහි තැලූ හාතාවාරිය අල රැසක් බඳු ය. අත්වල ඇඟිලිවල මුල් පුරුක්-ඇට පණාබෙර හෙවත් උඩැක්කි බඳු සටහනින් යුතු ය. මැද පුරුක්-ඇට නො පිරිපුන් කොස්-ඇට බඳු සටහනින් යුතු ය. අග පුරුක්-ඇට ඉගිනි-ඇට බඳු සටහනින් යුතු ය. ග්‍රීවා-ඇට (ගෙල-ඇට) සත වනාහි දණ්ඩක විද පිළිවෙළින් අමුණා තැබූ උණබොඩ වළලු පෙළක් බඳු ය. යටි හනු-ඇට වනාහි කම්මල් කුළුගෙඩියෙහි බැඳි යොතක් බඳු ය. උඩ හනු-ඇට වනාහි උක්දඬු සසින සැතක් බඳු සටහනින් යුතු ය. නාසා-ඇට හා ඇස්-ඇට මද ඉවත් කරන ලද ළා තල් ඇට බඳු සටහනින් යුතු ය. නළල්-ඇට වනාහි යටිකුරු ව තබන ලද සක්තල් (හක්ගෙඩි) කබලක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කන්සිළු-ඇට වනාහි කරනැවැමියාගේ දෑලිපිහි කොපුවක් බඳු සටහනින් යුතු ය. කන්සිළු හා නළල්-ඇට අතරෙහි පිහිටි ඇට වනාහි ගිතෙලින් පොඟවා තබන ලද පටකඩක් බඳු සටහනින් යුතු ය. හිස්කබල්-ඇට වනාහි එකට අලවා මසා තබන ලද දිරූ ලබුකබලක් බඳු සටහනින් යුතු ය.

III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.

IV. පිහිටි තැන - අවිශේෂයෙන් මුළුමහත් ශරීරයෙහි ම පිහිටා ඇත.විශේෂයෙන් සලකා බලන විට ශීර්ෂ-ඇට, ගෙල-ඇට මත පිහිටා ඇත. ගෙල-ඇට වනාහි පිටකටු-ඇට මත පිහිටා ඇත. පිටකටු-ඇට, කටි-ඇට මත පිහිටා ඇත. කටි-ඇට වනාහි උකුල්-ඇට මත පිහිටා ඇත. උකුල්-ඇට කලවා-ඇට මත පිහිටා ඇත. කලවා-ඇට, කෙණ්ඩා-ඇට මත පිහිටා ඇත. කෙණ්ඩා-ඇට, ගොප්-ඇට මත පිහිටා ඇත. ගොප්-ඇට, පිටි-පා-ඇට මත පිහිටා ඇත.

V. පරිච්ඡේද - ඇතුළතින් ඇටමිදුලුවලින් ද උඩින් මස්වලින් ද අගින් හා මුලින් ඇටවලින් ම ද පිරිසිඳී ඇත. මෙය වනාහි සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය වනාහි කෙස්වල මෙනි.

9. අට්ඨමිඤ්ජා/අට්ඨමිඤ්ජං (ඇටමිදුලු - bone marrow)

I. වර්ණය - ඒ ඒ ඇට අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටි ඇටමිදුලු වර්ණයෙන් සාමාන්‍යයෙන් සුදු පැහැති ය.

II. සටහන - විශාල ඇට තුළ තිබෙන ඇටමිදුලු උණ ගස් තුළ දැමූ තම්බන ලද විශාල වේවැල් කරටියක් බඳු ය. කුඩා ඇට තුළ තිබෙන ඇටමිදුලු උණ පුරුක් තුළ දැමූ තම්බන ලද කුඩා වේවැල් කරටි බඳු පිහිටි තැනෙහි සටහනින් යුතු ය.

III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.

IV. පිහිටි තැන - ඇට අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත.

V. පරිච්ඡේද - ඇටවල ඇතුළු පෘෂ්ඨයෙන් පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

10. වක්කං (වකුගඩු - kidney)

I. වර්ණය - වකුගඩු වනාහි මඳ රතුපැහැයෙන් යුතු ය.

II. සටහන - එක නටුවෙහි හටගත් අඹ ගෙඩි දෙකක් බඳු සටහනින් යුතු ය.

III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.

IV. පිහිටි තැන - උර කුහරය තුළ හෘදයට පහතින් පිහිටා ඇත.

V. පරිච්ඡේද - වකුගඩුවෙන් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග

පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

11. හදය (හදවත - heart)

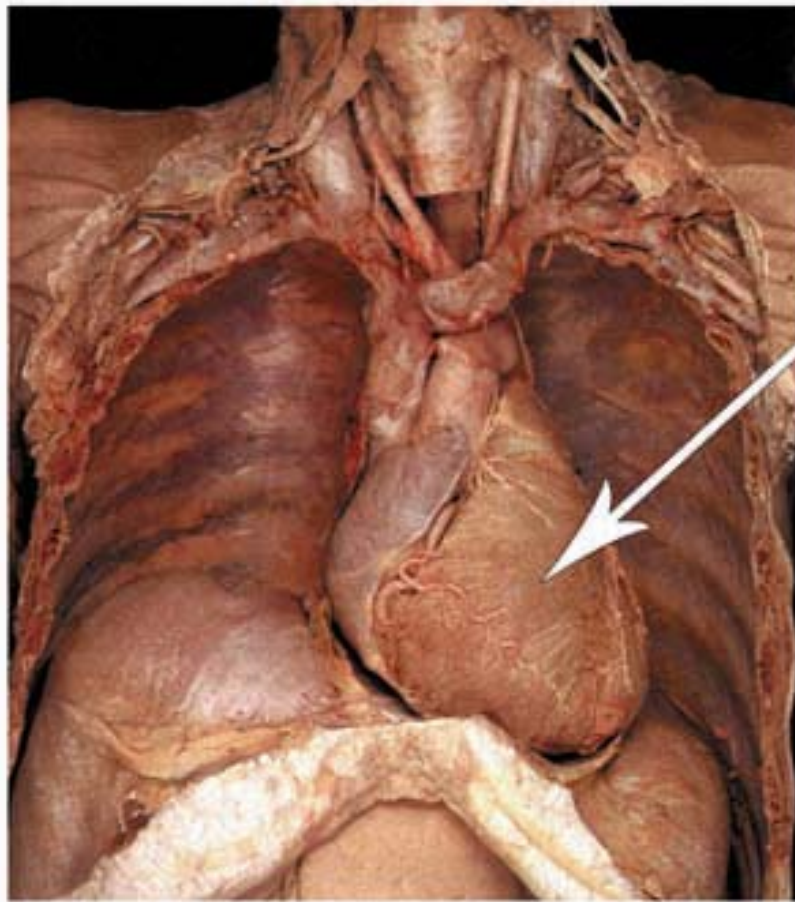
- I. වර්ණය - හෘදයමාංසය වනාහි රත්පියුම් පෙත්තක (පිට පැත්තෙහි) වර්ණයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - පිටපෙති ඉවත් කොට යටිකුරු ව තැබූ නෙළුම් කැකුළක සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - උරකුහරය මධ්‍යයෙහි පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - හෘදයමාංසයෙන් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

12. යකනං (අක්මාව - liver)

- I. වර්ණය - අක්මාමාංසය වනාහි වර්ණයෙන් රත්-පඬු පැහැති ය.
- II. සටහන - කොබෝලීල පත්‍රයක බඳු සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - උරකුහරය තුළ හෘදමාංසයට දකුණුපසින් පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - අක්මාවෙන් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

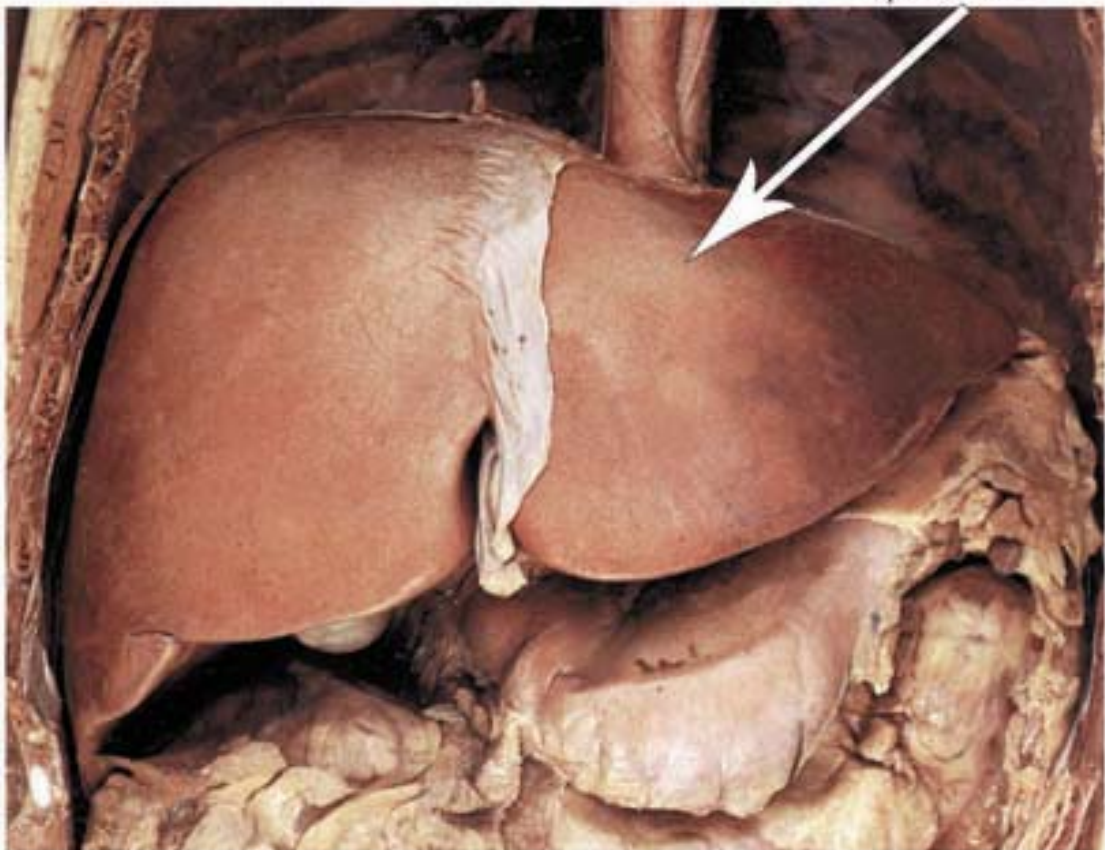
13. කිලෝමකං (දලබුව - pleura)

- I. වර්ණය - පට්ච්ඡන්න හෙවත් වැසුණු දලබුව හා අපට්ච්ඡන්න හෙවත් නො වැසුණු දලබුව වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වූ දලබුව වර්ණයෙන් සුදු පැහැති දුහුල් වස්ත්‍රයක් බඳු ය.
- II. සටහන - පිහිටි ස්ථානයට අනුරූප වන සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - පට්ච්ඡන්න හෙවත් වැසුණු දලබුව උඩ දිශාවෙහි ද අපට්ච්ඡන්න හෙවත් නො වැසුණු දලබුව උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම ද පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - පට්ච්ඡන්න හෙවත් වැසුණු දලබුව හෘදය, වකුගඩු වසා ගෙන පිහිටා ඇති අතර අපට්ච්ඡන්න හෙවත් නො වැසුණු දලබුව සකල ශරීරයෙහි සමට යටින් ම ස



හදවන

අක්මාව



වෙළා ගෙන පිහිටා ඇත.

- V. පරිච්ඡේද - යටින් මස්පිඬුවලින් ද උඩින් සමෙන් ද සරසින් දලඬුවෙන් ම ද පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

14.පිහකං (බඩදිව/ඇලදිව/ප්ලීහාව - spleen)

- I. වර්ණය - නික මලක් මෙන් නිල් පැහැයෙන් යුතු ය.
II. සටහන - අඟල් හතක් පමණ වන ඇලදිව කළු වස්සෙකුගේ දිවක් බඳු සටහනින් යුතු ය.
III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
IV. පිහිටි තැන - හෘදයමාංසයට වම්පසින් උදර පටලයට ඉහළින් පිහිටා ඇත.
V. පරිච්ඡේද - ඇලදිවෙන් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

15.පප්ඵාසං (පෙණහැලි/පපුමස - lungs)

- I. වර්ණය - තරමක් ඉඳුණු දිඹුල් (අත්තික්කා) ගෙඩියක් මෙන් රතු පැහැති ය.
II. සටහන - නො සම ලෙස කැඩූ විශාල කැවුමක් බඳු සටහනින් යුතු ය.
III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
IV. පිහිටි තැන - උරකුහරය තුළ හෘදමාංසයට හා අක්මාවට ඉහළින් ඒවා වසා ගෙන එල්බෙමින් පිහිටා ඇත.
V. පරිච්ඡේද - පෙණහැල්ලෙන් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

16.අන්තං (බඩවැල/අතුණු/අන්ත්ර - intestines)

- I. වර්ණය - බඩවැල වනාහි වර්ණයෙන් සුදු පැහැති ය.
II. සටහන - ලේ-ඔරුවක දරණ ගසා සිටින හිස නැති ගැරඬි කුණක් බඳු සටහනින් යුතු ය.
III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.
IV. පිහිටි තැන - උඩින් ගලවළුවෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද බඩවැල බැඳී ඇති බැවින් ඒ අතර ශරීරාභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත.

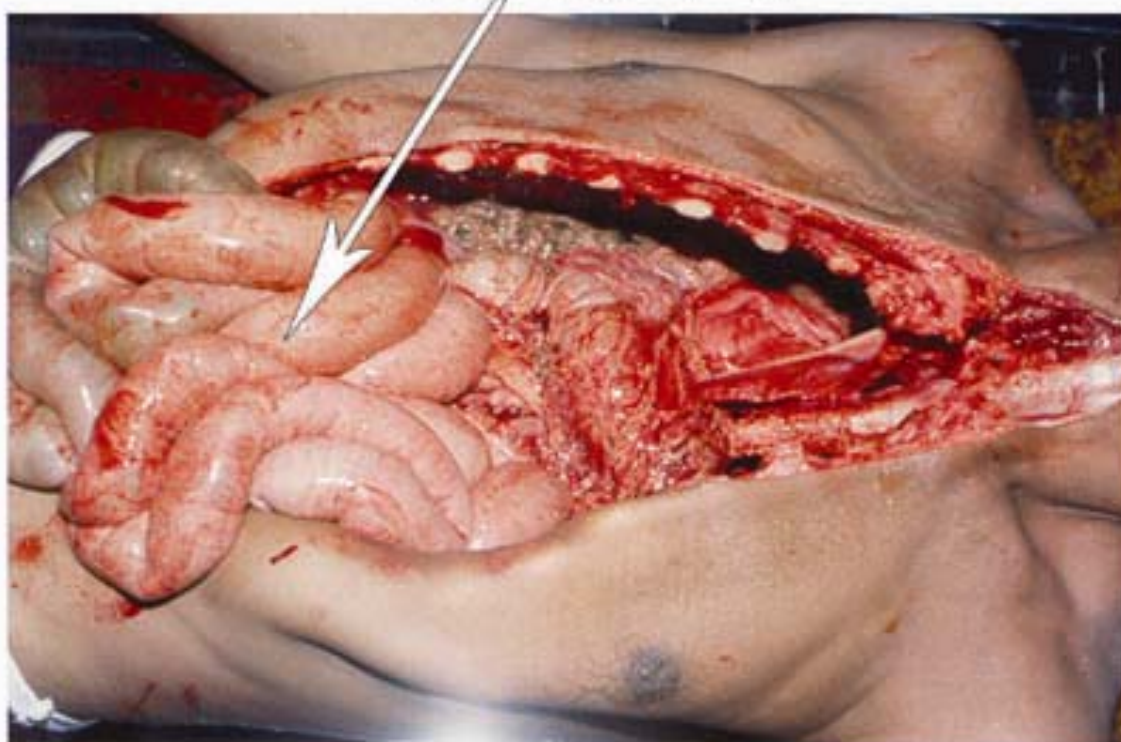


බඩවැල/අතුණු/අන්ත්‍ර





ခပ်ခပ်/အုတ်/အုတ်



- V. පරිච්ඡේද - බඩවැලින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

17. අන්තගුණං (බඩවැල්බැඳුම්/අතුණුබහන්- mesentery)

- I. වර්ණය - අන්ත්‍රය දරණ ගැසුණු තැන්වල තිබෙන බන්ධන වනාහි හෙල්මැලි මුල් වැනි සුදු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - හෙල්මැලි මුල් බඳු සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - බඩවැල දරණ ගැසුණු තැන්වල පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - බඩවැල්බැඳුමින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

18. උදරියං (නො දිරූ ආහාර - gorge)

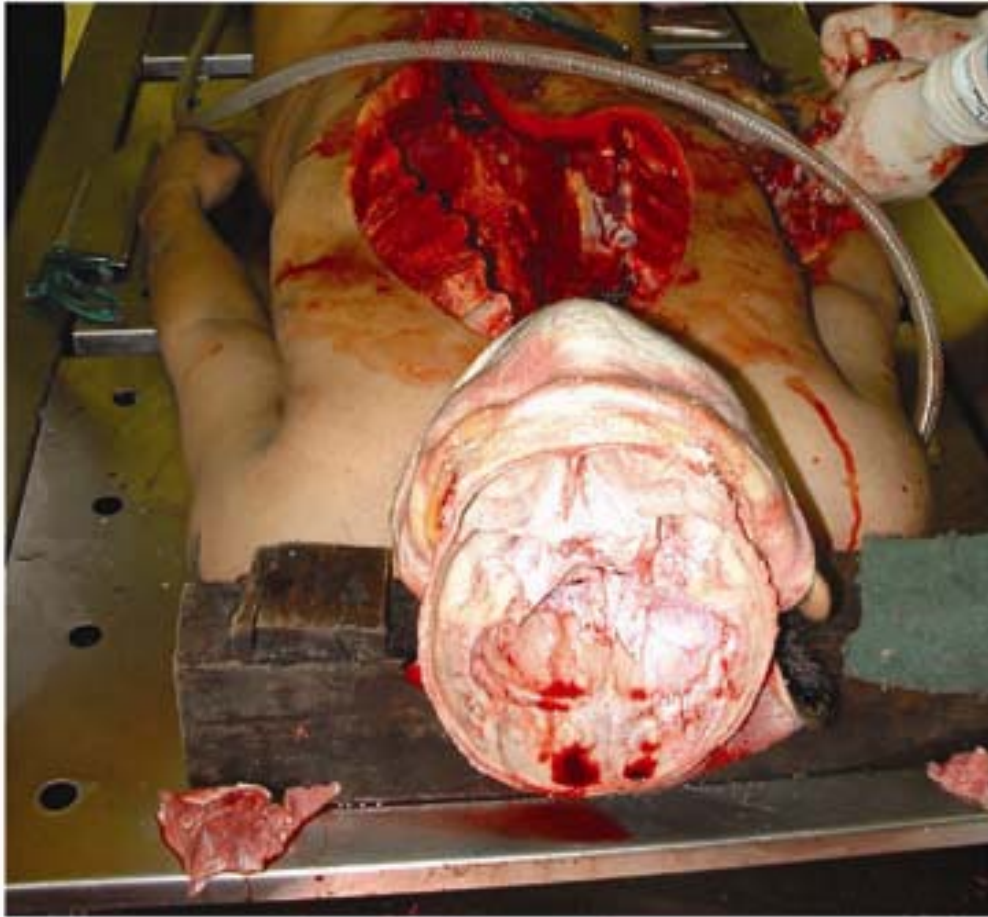
- I. වර්ණය - උදරය තුළ පවතින නො දිරූ ආහාර-පාන වනාහි අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - පෙරහනක ලිහිල් කොට බැඳ තැබූ සහල් බඳු සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - උදරයෙහි පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - නො දිරූ ආහාරයෙන් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

19. කරීසං (මල - stools / faeces)

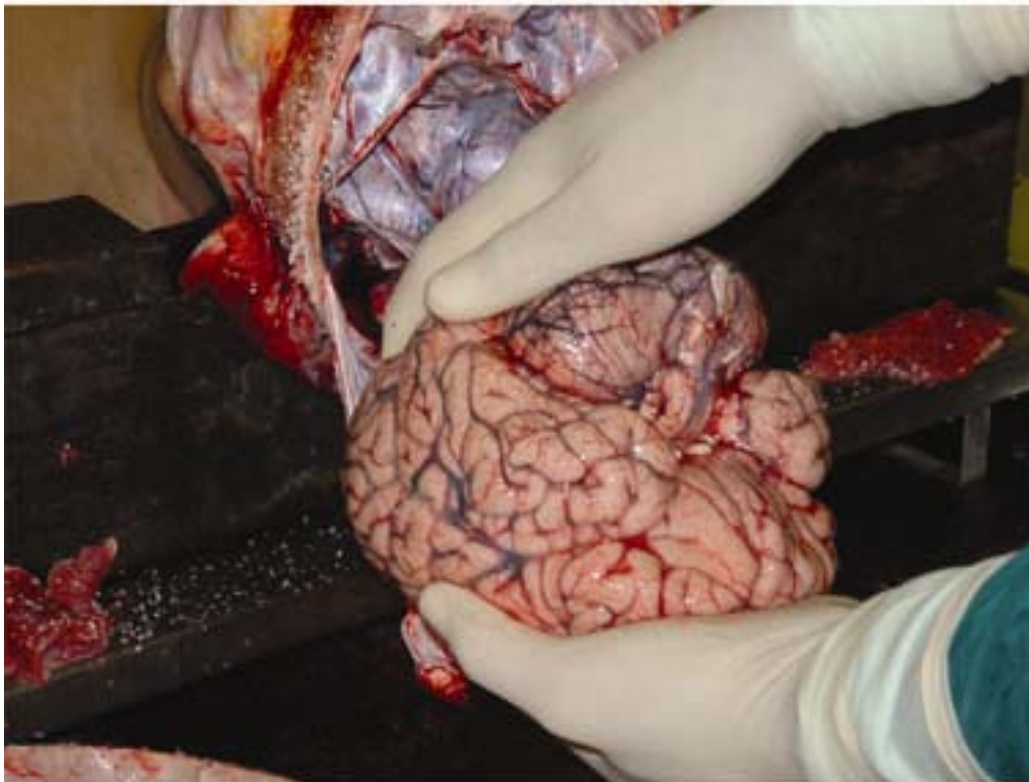
- I. වර්ණය - අනුභව කළ ආහාරවල වර්ණයට සමාන ය.
- II. සටහන - පිහිටි තැනට අනුකූල වූ සටහනින් යුතු ය. (උණ නළයක පිරවූ පඬුවක් මැටි බඳු ය.)
- III. දිශාව - යට දිශාවෙහි පිහිටියේ ය.
- IV. පිහිටි තැන - පක්වාශයෙහි පිහිටියේ ය.
- V. පරිච්ඡේද - පක්වාශ පටලයෙන් ද මලවලින් ම ද පිරිසිඳී ඇත. මෙය වනාහි සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

20. මත්ථලඛිගං (හිස්මොළය - brain)

- I. වර්ණය - හිස්කබල තුළ පිහිටි හිස්මොළය වර්ණයෙන්



හිස්මොලය



නයිහතුපිඬක බඳු සුදු පැහැයෙන් යුතු ය. (දී බවට නො පැමිණ නරක් වූ කිරිවල පැහැයට හුරු ය.)

- II. සටහන - පිහිටි තැනට අනුකූල වූ සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - හිස්කබල තුළ ගුළි කොට තැබූ පිටිපිඬු හතරක් මෙන් පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - හිස්කබලෙහි අභ්‍යන්තර පෘෂ්ඨයෙන් ද හිස් මොළයෙන් ම ද පිරිසිදී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

21. පිත්තං (පිත - bile)

- I. වර්ණය - 'බද්ධ-පිත' හා 'අබද්ධ-පිත' වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වූ පිත අතුරෙන් බද්ධ-පිත වනාහි වර්ණයෙන් මිදුණු මී තෙල් බඳු කහ පැහැයෙන් යුතු ය. අබද්ධ-පිත වනාහි වියළි රණවරා මලක පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - පිහිටි තැනට අනුරූප වන සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - 'බද්ධ-පිත' වනාහි උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත. 'අබද්ධ-පිත' උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - 'අබද්ධ-පිත' වනාහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, මස් නැති තැන් හා තද-වියළි සම යන තැන් හැර සෙසු මුළුමහත් ශරීරයෙහි පැතිරී ඇත. 'බද්ධ-පිත' වනාහි හදවත හා පෙණහැල්ල අතර අක්මාව ඇසුරු කර ගෙන පිහිටා ඇති පිත්තකෝෂය හෙවත් පිත්තාශයෙහි පවතී.
- V. පරිච්ඡේද - පිතෙන් ම පිරිසිදී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

22. සෙම්හං (සෙම - phlegm)

- I. වර්ණය - කැලියකොළ යුෂ මෙන් සුදු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - පිහිටි තැනට සමාන සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - ආමාශයෙහි උදරපටලය මත පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - සෙම කොටසින් ම පිරිසිදී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

23. පුබ්බෝ (සැරව - pus)

- I. වර්ණය - ඉදුණු පත්‍රයක් මෙන් පඬු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සංඝන - පිහිටි තැනට සමාන සංඝනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - සැරව වනාහි ශරීරයෙහි නිබඳ ව රැස් වී පවතින තැනක් නැත. කටු, අවි, ගිනි ආදියෙන් හානි වූ තැන්වල ද ගෙඩි, පිළිකා ආදිය ඇති තැන්වල ද ලේ කැටිගැසී නරක් වී සැරව බවට පත් වේ.
- V. පරිච්ඡේද - සැරව කොටසින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

24. ලෝහිතං (ලේ/රුධිරය - blood)

- I. වර්ණය - 'සන්නිච්ඡිත' හා 'සංසරණ' වශයෙන් දෙවැදෑරුම් වූ ලෙය අතුරෙන් 'සන්නිච්ඡිත' ලෙය වනාහි සන ලාක්ෂාරස මෙන් තද රතු පැහැයෙන් යුතු ය. 'සංසරණ' ලෙය වනාහි තුනී ලාක්ෂාරස මෙන් සාමාන්‍ය රතු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සංඝන - පවතින තැනට අනුරූප වූ සංඝනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - 'සන්නිච්ඡිත' ලෙය වනාහි උඩ දිශාවෙහි ද 'සංසරණ' ලෙය වනාහි උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම ද පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - 'සන්නිච්ඡිත' ලෙය වනාහි අක්මාවෙහි යට කොටසෙහි පිහිටා ඇත. 'සංසරණ' ලෙය වනාහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත් යන මස් නැති තැන් හා තද වියළි සම හැර අවශේෂ සකල ශරීරයෙහි ධමනි-ශිරා නාළ ජාලය අනුසාරයෙන් පැතිරී පවතී.
- V. පරිච්ඡේද - ලේ කොටසින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය වනාහි කෙස්වල මෙනි.

25. ස්වේද්‍ය (ඛහදිය - sweat)

- I. වර්ණය - රෝමකූපාදියෙන් වැගිරෙන ඛහදිය නම් වූ ආපෝධාතුව වර්ණයෙන් පිරිසිදු තලතෙල් බඳු ය.
- II. සංඝන - පිහිටි තැනට සමාන සංඝනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටියේ ය.

- IV. පිහිටි තැන - ඩහදිය වනාහි රුධිරය මෙන් ශරීරයෙහි නිතර රැස් වූ තැනක් නැත. ගිනි රශ්මිය, හිරු රශ්මිය, සෘතු විපර්යාස, විෂම ආහාර-පානාදිය නිසා සිරුර තැවීමෙන් රෝමකූපයන්ගෙන් ඩහදිය වැගිරේ. එනිසා ඩහදිය පිහිටි තැන රෝමකූප සේ සැලකිය යුතු ය.
- V. පරිච්ඡේද - ඩහදිය කොටසින් ම පිරිසිදී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

26. මේදෝ (මේදතෙල් - fat)

- I. වර්ණය - මිදුණු තෙල් වනාහි මැදින් පැළෑ කහ අලයක වර්ණයෙන් යුතු ය.
- II. සංභන - ශරීරයෙහි සමත් මසත් අතර දෙකුත් පොටක් කොට නවා තැබූ කහපැහැති දුහුල් රෙදිකඩක් බඳු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටියේ ය.
- IV. පිහිටි තැන - ස්ථූල ශරීරයෙහි සම, මස් අතරෙහි ද කෘශ ශරීරයෙහි මාංස උත්සන්න තැන්වල ද පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - යටින් මාංසයෙන් ද උඩින් සමින් ද සරසින් මේද කොටසින් ද පිරිසිදී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

27. අස්සු (කඳුළු - tears)

- I. වර්ණය - ඇසින් ගලන තරලය වන කඳුළු වර්ණයෙන් පිරිසිදු තලතෙල් බඳු ය.
- II. සංභන - පිහිටි තැනට සමාන සංභනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - අක්ෂිකූපයෙහි හෙවත් ඇස්වලෙහි පිහිටියේ ය. එහෙත් සෑම විටක ම ඇස්වලෙහි කඳුළු පිරී නැත. කඳුළු වැගිරීමට හේතුවක් ඇති කල්හි ඇස්වල ආශ්‍රිත ව පිහිටි ග්‍රන්ථීන්ගෙන් කඳුළු උනමින් ඇස්වල කඳුළින් පිරෙයි.
- V. පරිච්ඡේද - කඳුළු කොටසින් ම පිරිසිදී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

28. වසා (වුරුණුතෙල් - skin oil)

- I. වර්ණය - පොල්තෙල් බඳු පැහැ ඇත්තේ ය.

- II. සටහන - දිය මතුපිට පැතිරුණු තෙල් බිත්දු බඳු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - බොහෝ සෙයින් අත්තල, පාතල, පිටිපා, නාස්පුඩු, නළල්තල, උරහිස් ආදී තැන්හි පවතී. ඒ තැන්වල ද සෑම කල්හි ම වුරුණුතෙල් නො පවතී. ගිනි-රැස්, හිරු-රැස්, සෘතු හා ධාතු විෂමතා ආදියෙන් වුරුණුතෙල් පවතින ප්‍රදේශ උණුසුම් වූ කල්හි එම වුරුණුතෙල් බිඳු සම මතුපිට පැතිරේ.
- V. පරිච්ඡේද - වුරුණුතෙල් කොටසින් ම පිරිසිදී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

29. බේලෝ/බේලෝ (කෙළ - saliva / spittle)

- I. වර්ණය - මුව තුළ පිහිටි පෙණ සහිත වූ මෙම ආපෝධාතුව වර්ණයෙන් පෙණපිඬක් මෙන් සුදු පැහැති ය.
- II. සටහන - පිහිටි තැනට බඳු වූ පෙණපිඬක සටහන ඇත්තේ ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - දෙකපෝලයෙන් බැස දිව මත පිහිටියේ ය. කෙළ වනාහි සෑම විට ම මුවෙහි රැස් වී නොමැත. ආහාර ආදිය දැකීම - සිහිපත් වීම, මුවට ආහාර ගැනීම ආදී හේතූන් යෙදුණු කල්හි දෙකපෝලයෙන් කෙළ උනා දිවට එකතු වේ. දිව මුල කෙළ සන ය. දිව අග කෙළ තුනී ය.
- V. පරිච්ඡේද - කෙළ කොටසින් ම පිරිසිදී ඇත. මෙය සභාග-පරිච්ඡේදය යි. විසභාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

30. සිඬසානිකා/සිඬසාණිකා (සොටු - mucus / snot)

- I. වර්ණය - හිස්මොළයෙන් වැගිරෙන අපිරිසිදු ද්‍රවය වන සොටු වර්ණයෙන් ළා තල්ඇට-ලොඳු වැනි පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සටහන - පිහිටි තැනට සමාන සටහනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ දිශාවෙහි පවතී.
- IV. පිහිටි තැන - නෙළුම් පත්‍රයක දිකිරි පුරවා යටින් කටුවකින් සිදුරු කළ කල්හි එම සිදුරෙන් දිකිරිමෝරු වැගිරෙන්නේ

යම් සේ ද එසේ ම හැඬීම්, වැලපීම් ආදිය හා විෂමාහාර ගැනීම ආදී විවිධ හේතූන් නිසා හිස්කබල තුළින් ගිලිහෙන කුණුසෙම බවට පත් සොටු දෙනාස්පුටයෙහි රැඳෙයි. සොටු වනාහි දෙනාස්පුටයෙහි පවතින ලෙස පිළිකුල් භාවනාවෙහි දී අරමුණු කළ යුතු ය.

- V. පරිච්ඡේද - සොටු කොටසින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

31. ලසිකා (සන්ධිලාටු/සදම්ඳුලු - oil of the joints)

- I. වර්ණය - කිණිරිහියා මැලියම් (ලාටු) බඳු පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සංඝන - පිහිටි තැනට සමාන සංඝනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - උඩ, යට දෙදිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - ඇටසන්ධි අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - සදම්ඳුලු කොටසින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය වනාහි කෙස්වල මෙනි.

32. මුත්තං (මුත්‍ර - urine)

- I. වර්ණය - උඳු සේදූ දිය වැනි පැහැයෙන් යුතු ය.
- II. සංඝන - මුත්‍රාශයෙහි තිබෙන මුත්‍ර වනාහි යටිකුරු කළ කළයක තිබෙන දිය බඳු සංඝනින් යුතු ය.
- III. දිශාව - යට දිශාවෙහි පිහිටා ඇත.
- IV. පිහිටි තැන - මුත්‍රාශයෙහි පිහිටා ඇත.
- V. පරිච්ඡේද - මුත්‍රාශය අභ්‍යන්තරයෙන් හා මුත්‍ර කොටසින් ම පිරිසිඳී ඇත. මෙය සහාග-පරිච්ඡේදය යි. විසහාග-පරිච්ඡේදය කෙස්වල මෙනි.

අසුභ භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා මෙලෙස වර්ණය - සංඝන - දිශාව - පිහිටි තැන - පරිච්ඡේද වශයෙන් කුණප කොටස් පිළිබඳ ව පැහැදිලි ලෙස වෙන් වෙන් ව වටහා ගෙන පූර්වයෙන් සඳහන් කළ 'අනුපුබ්බතෝ' (අනුපිළිවෙළින් මෙනෙහි කිරීම), 'නාතිසීසතෝ' (ඉක්මන් නො වී මෙනෙහි කිරීම) ආදී උපදෙස් සලකමින් වර්ණය - සංඝන - ගන්ධය - ආශ්‍රිත කුණප - පිහිටි තැන යන ආකාර පස අනුව කුණප

කොටස් සියල්ල පිළිකුල් වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. එසේ පිළිකුල් වශයෙන් මෙනෙහි කරන විට නාම-ප්‍රඥප්ති ඉක්මවා යන අවස්ථාවෙහි දී වර්ණ දෙතිස්කින් යුත් මල් එක ම මල්දමක ගොතා ඇති කල්හි ඒ දෙස බලන්නා වූ පුරුෂයෙකුට පෙර පසු නො වී මල් දෙතිස් ම ප්‍රකට ව පෙනෙන්නේ යම් සේ ද එලෙසින් ම 'මේ කයෙහි කෙස් ඇත...' යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් බලන්නා වූ යෝගාවචරයාට ද දෙතිස් කුණපයන් ම වැටහෙන්නට වෙයි. එම මනසිකාරය බාහිර සත්ත්වයන් කෙරෙහි යොමු කරන්නේ නම්, එම බාහිර සත්ත්වයන්ගේ දෙතිස් කුණපයන් ප්‍රකට වූ කල්හි ඇවිදින්නා වූ සත්ත්වයන් වශයෙන් නොව චලනය වන්නා වූ කුණප කොටස් රැසක් ලෙස වැටහෙන්නට වේ. එසේ ම සත්ත්වයන් ආහාරපානාදිය ගන්නා විට අනුභව කරන සත්ත්වයන් වශයෙන් නොව දෙතිස් කුණපයන් අතරට ආහාරපානාදිය දමන්නාක් මෙන් වැටහේ. මෙසේ ඉහත සඳහන් උපදෙස් අනුව භාවනා කරන යෝගාවචරයාට කෙස් ආදී කුණප කොටස්වල වර්ණය - සටහන - ගන්ධය - ආශ්‍රිත කුණප හා පිහිටි තැන මැනවින් වැටහීම පිළිකුල් භාවනාව පිළිබඳ උග්ගහ-නිමිත්ත යි. සියලු ආකාරයෙන් පිළිකුල් වශයෙන් වැටහීම පටිභාග-නිමිත්ත යි. එම පටිභාග-නිමිත්ත අනුව සමාධිය වඩාත් වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ප්‍රථමධ්‍යාන අර්පණා සමාධිය ලැබේ. යම් යෝගාවචරයෙකුට ඉතා ප්‍රකට ව අරමුණු වන්නේ එක ම කුණප කොටසක් නම් ඔහුට එක ම ප්‍රථමධ්‍යාන සමාධියක් පමණක් ලැබේ. එක කුණප කොටසකින් ප්‍රථමධ්‍යාන සමාධිය ඇති කර ගත් පසු සෙසු කුණප කොටස්වලින් අර්පණා සමාධිය ඇති කර ගැනීමට වැයම් නො කරන යෝගාවචරයාට ලැබෙන්නේ ද එක ම ප්‍රථමධ්‍යාන සමාධියකි. යම් යෝගාවචරයෙකුට නොයෙක් කුණප කොටස් ඉතා ප්‍රකට ව වැටහේ ද එසේ ම එක කුණප කොටසකින් අර්පණා සමාධිය ලබා සෙසු කුණප කොටස්වලින් ද අර්පණා සමාධිය ලබා ගැනීමට වැයම් කරයි ද එම යෝගාවචරයන්ට එම කොටස් ගණනට වෙන වෙන ම ප්‍රථමධ්‍යාන සමාධි ලැබේ.

5. කුණප කොටස් සාවද්‍ය ලෙස විස්තර කර ඇති ආකාරය පිළිබඳ උද්‍යෝග කිහිපයක්

කුණප කොටස් පිළිබඳ ව නම් වශයෙන් පමණි, සුත්‍රදේශනාවන්හි සඳහන් වනුයේ. පාළියෙන් දැක්වෙන එම කුණප කොටස්වල නාමයන්ට අදාළ විස්තර සඳහන් වනුයේ අට්ඨකථාචාර්ය බුද්ධඝෝෂ තෙරුන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත 'විසුද්ධිමග්ග' (විශුද්ධිමාර්ගය) ග්‍රන්ථයෙහි ය. එනිසා 'විසුද්ධිමග්ග' විවරණයෙන් බැහැර ව, කුණප කොටස් පිළිබඳ ව නිවැරදි ව අර්ථ දැක්වීම කළ නො හැකි ය.

1. නහාරු - නහර : සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී ලේ ගමන් කරන රුධිරවාහිනී සඳහා ද 'නහර' යන පදය භාවිත වුවත් විසුද්ධිමග්ගයෙහි දැක්වෙන පරිදි 'නහාරු' යන පදයෙන් කියැවෙන්නේ රුධිරවාහිනී නාළ නොව මාංසපේශී හා අස්ථි බැඳ තබන 'බන්ධන' හා 'කණ්ඩරා' ය. රුධිරවාහිනී නාළ සඳහා පාළියෙන් යෙදී ඇත්තේ 'ධමනි' යන්න යි.

2. කිලෝමකං - වර්තමාන ඇතැම් ග්‍රන්ථයක මෙය 'පිත්තාශය' ලෙස වරදවා දක්වා ඇත. පාළියෙන් පිත්තාශය හඳුන්වනු ලබන්නේ 'පිත්තකෝසක' කියා යි. කිලෝමකං යනු 'දලබුව' යි.

3. අන්තං - ඇතැම් ග්‍රන්ථවල මෙය කුඩාබඩවැල නොහොත් මහබඩවැල ලෙස වරදවා දක්වා ඇත. 'අන්තං' හෙවත් අන්ත්‍ර යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ ගලවළුවේ (උදරයේ) පටන් අධෝ-මාර්ගය දක්වා කුඩා-මහාබඩවැල් සහිත මුළු මහත් ආහාර ජීර්ණ මාර්ගය යි.

4. අන්තගුණං - ඇතැම් ග්‍රන්ථවල මෙය ද කුඩාබඩවැල නොහොත් මහබඩවැල ලෙස වරදවා දක්වා ඇත. 'අන්තගුණං' හෙවත් 'අතුණුබහන්' යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ බඩවැල් නො විසිරී යන ලෙස එකට බැඳ තබන බන්ධන හෙවත් බඩවැල්බැඳුම් ය.

5. උදරියං - වර්තමාන සතිපට්ඨාන විවරණ ග්‍රන්ථයක මෙය 'ආහාර බොක්ක' ලෙස වරදවා දක්වා ඇත. පාළියෙන් 'ආහාර බොක්ක' හෙවත් ආමාශයට කියනු ලබන්නේ 'උදර' කියා යි. උදරයෙහි තිබෙන නො දිරවූ ආහාර 'උදරියං' නම්.

වර්තමාන ඇතැම් සතිපට්ඨාන විවරණ ග්‍රන්ථවල මෙන් ම ඇතැම් සූත්‍ර පරිවර්තනවල ද මෙම කුණප කොටස් වරදවා අර්ථ දක්වා ඇති අයුරු දක්නට ලැබෙන බැවින් වරද නිවැරදි කර ගෙන, නිවැරදි ලෙස කුණප කොටස් තේරුම් ගෙන විරියයෙන් යුතු ව සමාධිය ද වඩා ආර්ය-අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කරගනිමින් මෙබඳු පිළිකුල් කයක් ඇති ව යළි නූපදිනු පිණිස වැයම් කරමු.

6. පිළිකුල් භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන ආනිසංස

මෙලෙස පිළිකුල් භාවනාව වඩා සමාධිය තහවුරු කර ගත් යෝගාවචරයාට ලැබෙන ආනිසංස රැසකි. පිළිකුල් භාවනාව මැනවින් වැඩූ යෝගාවචර හික්ෂුටට 'අරති' සංඛ්‍යාත කුසල ධර්මයන් පිළිබඳ නො ඇල්මත් 'රති' සංඛ්‍යාත පස්කම්සුවයෙහි සිත ඇල්මත් පහසුවෙන් මැඩපැවැත්විය හැකි ය. එම යෝගාවචර හික්ෂුට අරති-රති මැඩපවත්වමින් වාසය කරයි. තව ද එම යෝගාවචර හික්ෂුට තැතිගැනීම් හා බියජනක අරමුණුවලට යට නො වී වාසය කරන අතර ම උපන් තැතිගැනීම් සහ බියජනක අරමුණු මැඩපවත්වමින් වාසය කරයි. එසේ ම ශීත - උෂ්ණ - සාපිපාසා - මැසිමදුරු පීඩා - අප්‍රිය අමනාපකර වචන - ජීවිතය නැති වන තරමේ සියලු වේදනා ඉවසනසුලු අයෙකු වෙයි. කෙස් ආදියෙහි වර්ණය සලකමින් (කසිණ වශයෙන්) රූපාවචර ධ්‍යාන සතර ද ලැබිය හැකි වෙයි. ඒ අනුව එම යෝගාවචරයාට අභිඥා සය ම සපුරා ගත හැකි ද වෙයි.

7. චතුරාර්යසත්‍යයට නැංවීම

මෙලෙස පිළිකුල් භාවනාව අරමුණු කරන සිහිය (සති) පරමාර්ථ ධර්ම විභාගයේ දී අයත් වන්නේ දුක්ඛ-ආර්යසත්‍යයට යි. එම සිහිය (සති චෛතසිකය) හටගැනීමට හේතු වූ පූර්ව භවතෘෂ්ණාව දුක්ඛසමුදය-ආර්යසත්‍යය යි. එම දුක්ඛ-සමුදය දෙකෙහි අභාවය දුක්ඛනිරෝධ-ආර්යසත්‍යය යි. එම දුක්ඛනිරෝධය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා හේතු වන ආර්ය මාර්ගය, දුක්ඛනිරෝධගාමිනීපටිපද-ආර්යසත්‍යය යි. මෙලෙස පිළිකුල් භාවනාව පාදක කර ගෙන විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයා චතුරාර්යසත්‍යය අවබෝධ කරමින් නිවනට පත් වේ.

එනිසා අනේක ආනිසංස ගෙන දෙන්නා වූ මෙම පිළිකුල් භාවනාව වඩා සසර දුකින් නිදහස් වීමට නුවණැති සත්පුරුෂයෝ වැයම් කරත්වා!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- ☞ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය - දීඝනිකාය.
- ☞ අභිගුත්තරනිකාය - තිකනිපාතය
- ☞ අභිගුත්තරනිකාය - ඡක්කනිපාතය
- ☞ පපඤ්චසූදනී - මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථාව.
- ☞ විසුද්ධිමග්ග (පාළි)
- ☞ සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය { සූජ්‍යපාද මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ නාහිමිපාණෝ.
සූජ්‍යපාද බඩුවිට නතුරාම නාහිමිපාණෝ.
- ☞ සතිපට්ඨාන භාවනාව - අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්‍රයන් වහන්සේ

(කුණප කොටස් ආශ්‍රිත ඡායාරූප ලබා දීමෙන් සහාය වූ කැනඩාවේ පදිංචි පින්වත් මහේන්ද්‍ර වනිගසේකර උපාසක මහතාට ද වහා ශ්‍රී සද්ධර්මය අවබෝධ වේවා!)

ධර්මදායා විභාගය යි.

අතිපූජනීය හා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ
ධර්ම දේශනා ඇතුළු පටිගත කරන ලද ධර්ම දේශනා සහ
ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය මගින් ප්‍රකාශිත දහම් පොත්
www.sadaham.net
යන වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ ලබා ගත හැකි ය.



ප්‍රකාශනය

ශ්‍රී සද්ධර්ම සංසදය

ධම්මාරාම යෝගාලෝමය

විමසිම් :- 072-4102400

වෙබ් අඩවිය:- www.sadaham.net



පිටු සැකසීම හා මුද්‍රණය

e-Artefacts Technologies

305/5, Hansagiri Road, Gampaha

Tel:- 077-3021777, 072-4102400

Web:- www.eartefacts.com